

Die Gesundheit der Augen

Liebe Leserinnen und Leser,



Sitzen Sie mehr als vier Stunden täglich vor dem Computer oder Fernseher? Werden Ihre Augen schnell müde? Haben Sie manchmal gerötete Augen?

Um gesund zu bleiben braucht das Auge Vitalstoffe, z.B. das Provitamin Betacarotin, Vitamin C, den Farbstoff Lycopin, Aminosäuren sowie zwei wichtige Energiestoffe fürs gute, scharfe Sehen: Lutein und Zeaxanthin. Ebenfalls spielen die Omega-3-Fettsäuren eine Rolle, da sie für den Aufbau von Zellmembranen des Auges benötigt werden.

Insbesondere bei Diabetikern und anderen Risikogruppen besteht ein erhöhter Bedarf, der leicht zu einem Mangel führt. Diesen gilt es möglichst umgehend auszugleichen. Bei erhöhtem Bedarf sind "Augenvitamine" zu empfehlen.

Bei Sehproblemen ist selbstverständlich ein Augenarzt zu konsultieren. Obwohl der Augenarzt kein Ernährungswissenschaftler ist, wird er diese Zusammenhänge kennen und i.d.R. auch empfehlen, wenn er danach gefragt wird. Da es sich um keine Kassenleistung handelt, wird das Thema in der Regel nicht angesprochen. Im Sinne einer ganzheitlichen Therapie wäre dies aber höchst sinnvoll.

Wir haben seit heute ein neues Produkt: Augenvitamine. Ich möchte Ihnen heute beschreiben, was wir uns dabei gedacht haben, dieses neue Produkt für Sie kreieren.

Vitalstoffe für das Auge

Das Auge ist eines der erstaunlichsten Organe des menschlichen Körpers und es muss jeden Tag Schwerstarbeit leisten.

Langes Arbeiten am Computerbildschirm, häufiges Fernsehen und nächtliche Autofahrten sind besonders anstrengend für das Auge. Ferner die trockene Luft von Klimaanlage, zu wenig Schlaf. Alkohol und Tabakkonsum können den Stoffwechsel des Auges beanspruchen. Auch wenn es uns ganz selbstverständlich erscheint: Die Fähigkeit, die Umwelt zu sehen, ist eine der anspruchsvollsten Aufgaben, die der Körper erfüllt.

In der Netzhaut sind über 1 Mio. spezielle Rezeptorzellen angesiedelt. Sie nehmen Lichtreize auf und leiten sie über die Nerven an bestimmte Regionen im Gehirn weiter. Dort werden die Lichtreize in die Bilder übersetzt, die wir dann wahrnehmen.

In der Mitte der Netzhaut ist der sog. gelbe Fleck - die Stelle des schärfsten Sehens. Dort ist besonders viel Lutein angesammelt. Dieser Stoff ist von großer Bedeutung für das Auge, denn er ist in der Lage, die UV-Strahlung zu absorbieren und Freie Radikale zu neutralisieren. Neben Lutein sorgen Zeaxanthin und Anthocyane für einen gesunden Augenstoffwechsel.

Mit zunehmendem Alter nimmt jedoch die Konzentration dieser Vitalstoffe im Auge ab, die Makula degeneriert und der gelbe Fleck wird zum dunklen Schatten. Dann lässt die Sehschärfe immer weiter nach, bis auf dem Gesichtsfeld eine Art Grauzone erscheint.

Mangelnde periphere Durchblutung und die Zunahme von Stoffwechselschlacken im Auge führen zu einigen Augenkrankheiten.

Die Inhaltsstoffe unseres neuen Produkts

Wir glauben, dass wir mit dieser neuen Komposition ein Spitzenprodukt erschaffen haben. In keines unserer bisherigen Produkte haben wir so viele Zutaten hinein komponiert wie in die "Augenvitamine":

Magnesiumcarbonat, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapsel), Vitamin C, Citrusbioflavonoide (30%), D-L-alpha-Tocopherolacetat, Schwarze Johannisbeerfruchtpulver, Heidelbeerfruchtpulver, Aroniabeerenpulver, Tagetesextrakt mit 5%Lutein, Zinkgluconat, Tagetesextrakt mit 5% Zeaxanthin, Betacarotin 10%, Ginkgo biloba Blattpulver, Taurin, L-Methionin, L-CysteinHCL, Tagetesextrakt mit 5% Lycopin, Alpha-Liponsäure, Pantothensäure, Rutin 95%, Quercetin 98%, L-Glutaminsäure, L-LysinHCL, L-Glutathion, Nicotinsäureamid, Cyanocobalamin 0,1% auf Mannit, Pyridoxin HCL, Thyamin HCL, Traubenkernextrakt (95%OPC), Riboflavin, L-Glycin, Hesperidin (90%), Kupfergluconat, Selenmethionin, Quittenpulver, Cholecalciferol, Folsäure, Chrom(III)chloridhexahydrat, Biotin.

Eine lange Liste von Zutaten, die uns auch ein wenig Kopfschmerzen bereitet hat, als wir das Etikett für unser neues Produkt entwickelt haben.

Hier können Sie das Produkt auf unseren Seiten finden und auch das Etikett mit den Zutaten nachlesen

Katarakt (Grauer Star)

Der Graue Star ist die am häufigsten operierte Krankheit des Auges. Die Trübung der Augenlinse entsteht durch Ablagerungen und führt zur kontinuierlichen Abnahme der Sehschärfe. Mit zunehmendem Alter nimmt die Einlagerung von Schlacken in der Augenlinse zu und die Blendempfindlichkeit steigt. Starke Lichteinwirkung - insbesondere die UV-Strahlung, das Rauchen, übermäßiger Alkohol- und Fleischkonsum sowie Veränderungen im Stoffwechsel verstärken zusätzlich die Linsentrübung.

Glaukom (Grüner Star)

Eine weitere Krankheit des Auges ist der grüne Star. Der grüne Star ist eine heimtückische Erkrankung, die unbehandelt zur Erblindung führt. Durch die Erhöhung des Augeninnendruckes wird der Sehnerv zerstört. Da in den meisten Fällen keine Schmerzen auftreten und die

Sehschärfe zunächst erhalten bleibt, wird der Grüne Star meist viel zu spät entdeckt.

Makuladegeneration (AMD)

Bei der Makuladegeneration ist die Zentralstelle der Netzhaut betroffen, die für das Fokussieren des Gesichtsfeldes zuständig ist. Man nimmt in der Mitte des Gesichtsfeldes eine Verzerrung wahr und die Farben verblassen. Lesen, Autofahren und Fernsehen werden erschwert und mit der Zeit unmöglich. Verantwortlich dafür sind schlechte Durchblutung und eine Schädigung durch Ablagerungen sowie Freie Radikale, die unter Sonnenlichteinwirkung entstehen. Besonders gefährdet sind Raucher, Diabetiker und Bluthochdruck-Patienten.

Vorbeugen ist besser als Heilen

Viele Patienten, die noch von keiner Augenkrankheit betroffen sind, klagen über vorübergehende Sehstörungen, Augenbrennen, Nachtblindheit und das Gefühl vom Sand in den Augen. Diese Störungen können sich auch als Folgen von langer Arbeit am Bildschirm oder zu viel Fernsehen einstellen. Auch das Rauchen und ozonhaltige Luft sowie UV-Strahlung schädigen das Auge, da es zur Bildung der gefürchteten freien Radikale kommt.

Bestimmte Naturstoffe und Vitamine wirken sich positiv auf das Auge aus. Sie sind speziell darauf ausgerichtet, die natürlichen Schutzmechanismen im Auge zu unterstützen und den Augenstoffwechsel zu entlasten. Sie stärken die Sehleistung, schützen das Auge vor oxidativen Schäden und fördern die Durchblutung.

Orthomolekulare Präparate mit Augen wirksamen Wirkstoffen leisten ausgezeichnete präventive Arbeit. Beide Farbstoffe werden im gelben Fleck der Netzhaut selektiv angereichert. Es gibt Hinweise, dass diese blaues Licht absorbieren bevor es die Sehzellen erreicht. Dadurch wird die Entstehung von freien Radikalen, welche die Netzhaut schädigen, verhindert. Besonders Diabetiker profitieren von dieser Supplementierung.

Eine Ergänzung mit richtig dosiertem Vitamin A kann Vitamin-A-Mangel beheben und vor allem bei Nachtblindheit sinnvoll sein.

Augenvitamine als "Scharfmacher"

Gutes Sehen erschließt uns die Welt. Die altersabhängige Makuladegeneration (AMD) kann das Augenlicht trüben. Doch man kann etwas dagegen tun.

Die Makula ist die Stelle der Netzhaut, mit der wir am schärfsten sehen können. Wird dieser so genannte "gelbe Fleck" geschädigt oder zerstört, sind Lesen, Fernsehen oder Autofahren nicht mehr möglich. Schlimmstenfalls können wir erblinden. Schuld daran sind unter anderem Abbauprodukte, die beim Sehen entstehen. Normalerweise werden sie von den Netzhautzellen entsorgt. Doch mit zunehmendem Alter lässt deren Kapazität nach. Die dann entstehende "Müllhalde" trübt den Blick immer mehr. Die Ärzte sprechen von einer Altersabhängigen Makuladegeneration (AMD). Bereits im Alter von 50 Jahren sind oft Ablagerungen vorhanden. Bei den 65- bis 74- Jährigen leiden 15 Prozent unter einem AMD-Anfangsstadium.

Um das Risiko zu senken, gibt es nur eines: so früh wie möglich vorbeugen, am besten schon ab

40. Besonders wichtig ist das für alle, deren Eltern oder Geschwister an der Krankheit leiden. Und für Menschen mit blauen Augen, da bei ihnen mehr Netzhaut schädigendes UV-Licht ins Augeninnere dringt als bei Dunkeläugigen. Für alle gilt, Risikofaktoren möglichst zu vermeiden. Also: nicht rauchen, einen zu hohen Blutdruck behandeln lassen und vor allem Lichtschäden an der Makula verhindern. Deshalb bei Sonne, auch im Winter, immer eine Sonnenbrille tragen und möglichst Kontaktlinsen mit UV-Filter verwenden.

Die richtige Ernährung senkt das Risiko einer Makuladegeneration

Wichtig ist außerdem die Ernährung. Eine niederländische Studie zeigte kürzlich, dass das AMD-Risiko um ein Drittel sinkt, wenn man reichlich Zink, Betakarotin, Vitamin C und E zu sich nimmt. Deshalb sollten häufig Vollkorn und Milchprodukte, pflanzliche Öle, Eier, Nüsse, Fleisch und Fisch auf den Tisch kommen.

Verzerrte Bilder und ausgewaschene Farben sind Warnsignale

Eine Schlüsselrolle spielt offensichtlich auch der Pflanzenfarbstoff Lutein. Er bekämpft aggressive freie Radikale, die Zellen schädigen können. Ist wenig davon in der Makula zu finden, tritt eher AMD auf, wie Augenärzte auf der letzten Jahrestagung der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG) berichteten. Die Experten empfehlen deshalb vorbeugend dringend eine luteinreiche Ernährung mit viel Gemüse und Obst. Das pflanzliche Karotinoid steckt vor allem in dunklem Gemüse wie Spinat, Brokkoli und Grünkohl, aber auch in Mais und gelbem Paprika.

Vorbeugen lässt sich ebenfalls, wie einige Studien gezeigt haben, mit speziellen Vitaminpräparaten aus der Apotheke. Sie enthalten außer Zink und/oder Lutein und Zeaxanthin, einem weiteren Karotinoid, andere Antioxidanzien, die Alterungsvorgänge auch im Auge aufhalten sollen. Wer ein solches Nahrungsergänzungsmittel nehmen möchte, sollte mit seinem Augenarzt sprechen.

Die Einnahme dieser "Augenvitamine" kann unter Umständen sogar den Sehverlust bei einer beginnenden Degeneration der Netzhaut verzögern – vorausgesetzt, es handelt sich um die "trockene" Variante dieser Krankheit und nicht um die schlimmere Form der "feuchten Makuladegeneration". Die "trockene" schreitet nur ganz langsam voran. Zum Glück! Denn effektive Behandlungsmöglichkeiten gibt es dafür bisher leider nicht. Da sind die Vitamine einen Versuch wert.

Medikamente gegen die Altersabhängige Makuladegeneration sind teuer

So paradox es klingt: Bessere Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei den schweren Fällen, der selteneren "feuchten Makuladegeneration". Bei ihr lässt das Sehvermögen rapide nach, weil sich in der Netzhaut nicht nur Stoffwechselschlacken ablagern, sondern krankhaft veränderte Blutgefäße wuchern, aus denen Flüssigkeit austritt. Diese Gefäßwucherungen können die Ärzte zum Beispiel per Laser veröden – was aber nicht die Bildung weiterer Gefäße verhindert. Das

schaffen jetzt jedoch neue Medikamente, die direkt ins Augeninere gespritzt werden: so genannte VEGF-Hemmer. Sie blockieren den Wachstumsfaktor VEGF, der die Blutgefäße zum Wachsen anregt.

Zwei Medikamente mit den Wirkstoffen Pegabtanib und Ranibizumab sind seit kurzem für die Anwendung am Auge zugelassen. Beide sind jedoch extrem teuer (830 bzw. 1500 Euro pro Spritze, die alle vier bis sechs Wochen fällig ist). Sollte die Kasse diese Behandlung nicht zahlen, gibt es laut Berufsverband der Augenärzte ein drittes, viel billigeres Medikament mit dem Wirkstoff Bevacizumab. Für rund 40 Euro pro Spritze ist es nach Meinung vieler Experten genauso gut wie die beiden anderen. Der Haken dabei: Es ist offiziell nicht für die Behandlung der Makuladegeneration zugelassen. Augenärzte dürfen es aber trotzdem auf eigene Verantwortung verwenden.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln