

Augenvitamine: Vorbeugung der Beeinträchtigung der Sehkraft

Liebe Leserinnen und Leser,



Das Einfallen von Licht in das Augeninnere ist Voraussetzung für den Sehvorgang. Das Licht sammelt sich, nachdem es gebündelt wurde, auf einer bestimmten Stelle der Netzhaut, der Makula. Die Makula wird auch als die "Stelle des schärfsten Sehens" bezeichnet. Nur mit einer intakten Makula ist gutes Sehen möglich.

Da die Makula die Stelle im Augeninneren ist, auf die das meiste Licht auftrifft, ist sie in erhöhtem Maße den energiereichen blauen Anteilen des Lichtes ausgesetzt. Dieses blaue Licht kann die Funktionsfähigkeit der Makula auf Dauer beeinträchtigen.

Gleichzeitig nimmt beim Älterwerden häufig auch die Konzentration der Carotinoide Lutein und Zeaxanthin in der Makula ab. Das liegt auch daran, dass die meisten Menschen diese Schutzstoffe zu wenig mit der Nahrung aufnehmen.

Aufgrund dieser beiden Faktoren kommt es bei Menschen im Seniorenalter häufig zu einer altersbedingten Makuladegeneration (AMD). Die Sehkraft bzw. das Scharfsehen lässt nach und bestimmte Bereiche werden dann verschwommen, unscharf oder verzerrt gesehen. Anzeichen einer solchen Veränderung kann Ihr Augenarzt mit dem Amsler-Test frühzeitig erkennen.

Für ein gesundes Auge benötigt der Körper spezielle Vitamine und Spurenelemente:

Vitamin A ist wichtig für den Sehvorgang und ein Mangel macht sich als Nachtblindheit oder Sehschwäche bemerkbar.

Vitamin B2, Vitamin C und Vitamin E schützen am Auge vor oxidativem Stress bzw. vor Zellschäden. Energiereiche Radikale, die z.B. über das Sonnenlicht oder über das Rauchen ins Auge gelangen, werden antioxidativ abgefangen.

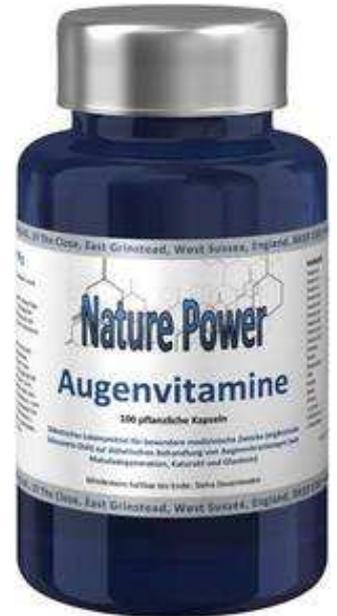
Selen und Zink sind ebenfalls wichtige Antioxidantien und Zink ist auch direkt am Sehvorgang beteiligt.

Spezielle makulaspezifische Vitamine, die Carotinoide Lutein und Zeaxanthin, schützen vor

schädlichem Blaulicht und wirken ebenfalls antioxidativ.

Zur Behandlung von Augenerkrankungen hilfreiche Vitalstoffe

- Carotinoide wie Beta-Carotin, Lutein, Zeaxanthin und Lycopin filtern in der Netzhautmitte, im gelben Fleck, kurzwelliges Licht und schützen die Sehzellen vor Zerstörung
- Studien zeigen, dass reichlich Antioxidantien das Risiko für Makuladegeneration und grauen Star deutlich senken. Es sind: Die Vitamine C, E und B2, dazu Beta-Carotin, Lycopin, Lutein, Zeaxanthin, Zink, Selen, Citrusbioflavonoide und Heidelbeeranthocyane
- Die Vitamine des B-Komplexes (B1, B2, Niacinamid, Calciumpantothenat, B6, Biotin, Folsäure, B12) sind an allen Stoffwechselfvorgängen beteiligt und sorgen daher auch für eine gute Ernährung der Augen
- Zinkmangel kann zusammen mit erhöhtem Kupferspiegel grünen Star verschlimmern
- Thiaminmangel (Vitamin B1) kann zur Entstehung von grünem Star beitragen
- Vitamin C zusammen mit Zitrusbioflavonoiden kann bei grünem Star den Augeninnendruck senken, es hält die Linse klar und die Netzhaut gesund
- Langfristige Einnahme von Antioxidantien kann die Entwicklung von grauem Star verhindern
- Vitamin B2 und Vitamin C hält die Augenlinse klar und durchsichtig
- Zink erhält zusammen mit Beta-Carotin die optimale Funktion der Netzhaut und hilft, die Linse klar zu halten
- Vitamin B1 ist notwendig zur Ernährung des Sehnervs
- Vitamin E zusammen mit Vitamin C kann der weiteren Trübung der Linse vorbeugen und sie teilweise zurückbilden
- Lutein, Lycopin und Zeaxanthin reichern sich in der Augenlinse an und schützen sie vor oxidativer Schädigung
- Heidelbeeranthocyane regen die Regeneration des Sehpurpurs an, der für gutes Sehen sorgt, sie wirken auch vorbeugend gegen Augenschäden



Häufige Ursachen für nachlassende Sehkraft

- Altersbedingt
- UV-Licht und blaues Licht
- Helle Augenfarbe (bei hellen Augen gelangt mehr Licht ins Augeninnere)
- Weibliches Geschlecht
- Rauchen (beim Rauchen entstehen energiereiche augenschädigende Substanzen)
- Unausgewogene Ernährung

Was Sie gegen die nachlassende Sehkraft tun können

- Vitamin C und E und Zink wirken antioxidativ am Auge und verhindern Zellschäden. Die makulaspezifischen Carotinoide Lutein und Zeaxanthin filtern schädliches Blaulicht und wirken antioxidativ.
- Eine großangelegte Langzeitstudie konnte zeigen, dass durch die regelmäßige Zufuhr von Vitamin C und E, Carotinoiden und Zink das Risiko für das Voranschreiten einer altersbedingten Makuladegeneration gesenkt werden kann.

Unser Präparat "Augenvitamine" zur Vorsorge mit den wichtigen Carotinoiden Lutein und Zeaxanthin in Kombination mit wichtigen Augenvitaminen und Spurenelementen finden Sie in unserem Online-Shop.

Wann Sie zum Arzt müssen

Wenn Sie Anzeichen einer Makuladegeneration feststellen, sollten Sie auf alle Fälle einen Augenarzt aufsuchen. Makuladegeneration ist neben grauem Star die häufigste Ursache für Erblindung. Dem lässt sich durch Versorgung mit den notwendigen Nährstoffen vorbeugen, zumal auch hier maßgeblich freie Radikale beteiligt sind.

In den westlichen Industrieländern gehören altersbedingte Linsentrübungen, auch als grauer Star oder Katarakt bezeichnet, zu den Hauptursachen für das Nachlassen der Sehkraft und für vermehrtes Auftreten von Altersblindheit als Behinderung von Senioren. Jeder zweite Mensch über 75 Jahren leidet daran. Jährlich müssen in Deutschland circa 400 000 Menschen wegen dieser Krankheit operiert werden. Die Makula oder der „gelbe Augenfleck“ ist der Punkt in der Netzhaut des Auges, mit dem wir am schärfsten sehen. Bei Degeneration dieses Fleckes sieht man im Zentrum des Gesichtsfeldes alles verschwommen und unscharf. In Deutschland sind etwa 2 Millionen Menschen von der altersbedingten Makula-Degeneration betroffen. Sie ist neben grauem Star die häufigste Ursache für Erblindung. Dem lässt sich durch Versorgung mit den notwendigen Nährstoffen vorbeugen, zumal auch hier maßgeblich freie Radikale beteiligt sind. Die Widerstandsfähigkeit der Linsenproteine gegen Oxidation durch reaktiven Sauerstoff ist abhängig von der Konzentration antioxidativer Stoffe in der Augenlinse. Augenerkrankungen sind nicht unausweichlich. Es handelt sich dabei um einen vielschichtige Vorgänge, bei denen die Ernährung eine Schlüsselrolle zu spielen scheint.

Eine ergänzende bilanzierte Diät: Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke zur diätetischen Behandlung altersbedingter Augenerkrankungen (wie Makuladegeneration und Altersstar)

In Deutschland sind etwa 2 Millionen Menschen von der altersbedingten Makula-Degeneration betroffen. Sie ist neben grauem Star die häufigste Ursache für Erblindung. Dem lässt sich durch Versorgung mit den notwendigen Nährstoffen vorbeugen, zumal auch hier maßgeblich freie Radikale beteiligt sind. Die Widerstandsfähigkeit der Linsenproteine gegen Oxidation durch reaktiven Sauerstoff ist abhängig von der Konzentration antioxidativer Stoffe in der Augenlinse. Augenerkrankungen sind nicht unausweichlich. Es handelt sich dabei um einen vielschichtige Vorgänge, bei denen die Ernährung eine Schlüsselrolle zu spielen scheint.

Eine ergänzende bilanzierte Diät: Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke zur diätetischen Behandlung altersbedingter Augenerkrankungen (fortgeschrittene Makuladegeneration)

Vorbeugung der Beeinträchtigung der Sehkraft

- Gesunde Ernährung mit ausreichend Vitaminen und Spurenelementen und insbesondere mit Carotinoiden (Lutein und Zeaxanthin sind enthalten in grünblättrigem Gemüse wie Spinat oder Grünkohl).
- Bei ersten Anzeichen einer nachlassenden Sehkraft im Sinne einer Makuladegeneration kann die richtige Mischung aus Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen das Voranschreiten dieser Erkrankung verlangsamen.
- Das Auge mit einer Sonnenbrille vor starkem Lichteinfall bzw. UV-Strahlung schützen.
- Nicht rauchen.

Ab 40 lässt die Sehkraft allmählich nach

Sitzen Sie mehr als vier Stunden täglich vor dem Computer oder Fernseher?

Werden Ihre Augen besonders beansprucht?

Die Zusammensetzung unseres Produkts "Augenvitamine" deckt gezielt den besonderen Bedarf an Nährstoffen des Auges. Das Auge braucht gezielt bestimmte Vitalstoffe wie z.B. das Betacarotin, Vitamin C, den Farbstoff Lycopin, Aminosäuren sowie zwei wichtige Energiestoffe fürs gute, scharfe Sehen: Lutein und Zeaxanthin. Taurin entfaltet seine zellschützende Kraft in allen Organen und besonders an den Augen. Selen hat antioxidative Eigenschaften und schützt den Körper vor freien Radikalen. Zink schützt das Auge vor Alterungsprozessen. Zeaxanthin absorbiert blaues Licht und fängt reaktive Sauerstoffmoleküle im Auge (Linse, Netzhaut) ab. Gemeinsam mit Lutein wird Zeaxanthin aktiv in der gesunden Makula angereichert, die die höchste Konzentration an Carotinoiden im menschlichen Körper aufweist. Zeaxanthin wirkt deshalb wie eine innere Sonnenbrille und unterstützt so das antioxidative Schutzsystem im Auge. Lutein trägt zum Schutz von Retina und Linse vor Oxidation bei und erhöht als Nahrungsergänzung die Dichte des Maculapigmentes. Lutein wirkt zudem als Lichtschutzfaktor und hemmt die Lipofuszin-Bildung (Alterspigment) im Auge. Vitamin E schützt das Auge und die Linse. Die höchste Konzentration von Vitamin C im Körper wird tatsächlich im Auge gefunden. Vitamin C schützt die Linse und den Glaskörper. Die Konzentration von Vitamin C in der Linse nimmt mit dem Alter ab und je trüber die Linse ist, desto weniger Vitamin C enthält sie. Alpha-Liponsäure regeneriert andere Antioxidantien (wie z.B. verbrauchtes Vitamin C oder Vitamin E) sowohl in wasserlöslichen und als auch in fettlöslichen Zellstrukturen (Kompartimenten).

Die Inhaltsstoffe von "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, Thiamin HCL, Traubenkernextrakt (95%OPC), Riboflavin, L-Glycin, Hesperidin (90%), Kupfergluconat, Selenmethionin, Quittenpulver, Cholecalciferol, Folsäure, Chrom(III)chloridhexahydrat, Biotin

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

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