

Augengesundheit: Scharfblick dank der richtigen Nährstoffe

Liebe Leserinnen und Leser,



Eine aktuelle wissenschaftliche Übersichtsarbeit hat bestätigt, dass eine optimale Versorgung mit den Carotinoiden Lutein und Zeaxanthin sowie mit den Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA für die Gesundheit unserer Augen unverzichtbar ist.

Die Autoren der Arbeit betonen dabei das Potential dieser Nährstoffe für die Vorbeugung und Behandlung altersabhängiger, degenerativer Augenerkrankungen wie der altersbedingten Makuladegeneration (AMD) und den Schutz der Netzhautzellen. Zusätzlich bescheinigte die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) kürzlich der Omega-3-Fettsäure DHA, in einer Dosierung von 250 Milligramm pro Tag einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der normalen Sehkraft zu leisten. Eine ausreichende Zufuhr der genannten Mikronährstoffe über Ernährung zu gewährleisten, ist generell schwierig, insbesondere im Alter. Für die Risikogruppe der Senioren empfehlen die Experten daher Nahrungsergänzungsmittel mit entsprechender Zusammensetzung in angemessener Dosierung.

Wichtig: Damit Sie uns finden: Unsere Homepage finden Sie ab sofort unter einer neuen Adresse: "naturepower.eu" statt "ch".

eu

Seit gestern funktioniert - nach der Umstellung auf unser neue eu-Domain - auch wieder die Zahlung via PayPal.

Ab sofort bieten wir auch unseren Kunden in Österreich die Zahlungsmethode Bankeinzug an: Vorteil: 2% Skonto.

Und noch eine Verbesserung: Kunden in Österreich und in der Schweiz zahlen ab sofort nur noch 5,90 € Porto bei Bestellungen unter 100 €.

Insbesondere Lutein und Zeaxanthin spielen für die Funktion des Auges eine wichtige Rolle:

Beide Carotinoide bilden das Pigment der Makula ("gelber Fleck") in der Mitte der Netzhaut

(Retina). Die Makula ist zuständig für das Scharfsehen. Wie eine "innere Sonnenbrille" filtern die beiden Mikronährstoffe den schädigenden blauen Lichtanteil des Sonnenlichts sowie das UV-Licht heraus. Dies führe zu verbessertem Kontrastsehen sowie verminderter Blendempfindlichkeit, erläutern die Wissenschaftler. Darüber hinaus halten die beiden Substanzen die Retina durch ihre antioxidativen, d.h. zellschützenden sowie entzündlichen Wirkungen gesund.

Lutein und Zeaxanthin gegen Makuladegeneration

Doch durch verschiedene Einflüsse wie UV-Licht oder auch längere Bildschirmarbeit baut sich das Makula-Pigment im Laufe des Lebens ab, die Funktion degeneriert. Dieser Prozess - die altersbedingte Makuladegeneration (AMD) - erfolgt schleichend und schmerzlos - klassischerweise fällt irgendwann das Lesen schwer, weil graue Schatten in der Textmitte auftauchen und sich die Buchstaben verzerren. AMD kann zur Erblindung führen und ist in Deutschland mit 50 Prozent die häufigste Ursache für schwere Sehbehinderung. Ca. 20 Prozent der 65-74 jährigen leiden unter einer Frühform. Grundsätzlich wird zwischen der am häufigsten verbreiteten und noch behandelbaren "trockenen" AMD und der selteneren, aggressiven "feuchten" Form unterschieden, die unheilbar ist und auch aus der "trockenen" Form entstehen kann. In allen Studien wurde deutlich, dass es darauf ankommt, genügend Lutein und Zeaxanthin als Pigment in der Makula eingelagert zu haben, um einer AMD vorzubeugen, bzw. bei "trockener" AMD auch Defizite an diesen Karotinoiden über Ernährung bzw. Supplemente auszugleichen, um die Sehfähigkeit Betroffener wieder zu verbessern. Deshalb sei es wichtig, für eine ausreichende Zufuhr von Lutein und Zeaxanthin zu sorgen, so die Forscher.

Omega-3-Fettsäuren schützen die Netzhaut

Die Omega-3-Fettsäuren Alpha-Linolensäure (ALA), Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) sind langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren. EPA und DHA sind wesentliche Bausteine von Zellmembranen und essentiell für Zellwachstum und -regeneration. Auch ihre Beiträge zur Augengesundheit sind vielfältig. In der Netzhaut spielt vor allem die DHA eine Rolle. Sie hält die Zellmembranen beweglich (Fluidität), also eine lebenswichtige Zellfunktion aufrecht, und unterstützt die Bildung sowie Aktivität von Rhodopsin, dem Bestandteil des "Sehpurpurs" der Stäbchenzellen (Photorezeptoren) auf der Netzhaut des Auges, der für die Hell-Dunkel-Wahrnehmung von Bedeutung ist. Zugleich kann DHA die Photorezeptoren vor dem "biologischen Zelltod" (Apoptose) durch oxidativen Stress bewahren. Ein weiterer Schutzmechanismus der Omega-3-Fettsäuren könnte auf entzündlichen Eigenschaften beruhen, wie der Bildung entzündungshemmender Wirkstoffe.

Angemessene Zufuhr der Mikronährstoffe auch über Supplementierung

Die Makula-Pigmentdichte (MPD) ist von der ernährungsbedingten Versorgung abhängig und lässt sich durch eine gesteigerte Zufuhr an Lutein und Zeaxanthin erhöhen. Gute Quellen für die beiden Karotinoide sind Grünkohl, Spinat, Brokkoli, Feldsalat und Mais. Im Durchschnitt nehmen wir 0,5 - 2 mg Lutein und ca. 0,2 bis 1,8 mg Zeaxanthin täglich auf. 10 mg Lutein pro Tag werden zur Prävention und diätetischen Behandlung von Augenerkrankungen wie AMD empfohlen, bis zu 20 mg täglich als sicher angesehen.

Omega-3-Fettsäuren bekommen wir im Wesentlichen aus fettreichen Seefischen oder dem - besser geeigneten - Krill-Öl. Die Empfehlungen für die Zufuhr werden derzeit international diskutiert und liegen zwischen 100 mg und 1 Gramm pro Tag. Bis zu 3 Gramm täglich werden als sicher angesehen. Für gesunde Augen hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) kürzlich der Omega-3-Fettsäure DHA attestiert, in einer Dosierung von 250 Milligramm pro Tag einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der normalen Sehkraft zu leisten.

Betrachtet man den stark verbesserungsbedürftigen durchschnittlichen Obst-, Gemüse- und Fischverzehr in Deutschland, so wird deutlich, dass es für viele, insbesondere ältere Menschen, nicht einfach ist, die empfohlenen Zufuhrwerte für die genannten Mikronährstoffe zu erreichen. Folglich empfehlen die Experten gerade älteren Menschen Nahrungsergänzungsmittel mit diesen Nährstoffen, in nutritiver Dosierung, also einer Menge, die prinzipiell noch durch eine entsprechende gezielte Lebensmittelauswahl und -Menge zu erreichen wäre.

Krill: Das ist geballte Lebenskraft, die neue Generation Omega-3-Fettsäuren.

Krill: Das ist geballte Lebenskraft, die neue Generation Omega-3-Fettsäuren. Neues Gesundheits-Elixier für Herz, Hirn und Augen. Omega-3-Fettsäuren tragen zur gesunden Funktion Ihres Herzens und zum Erhalt Ihrer normalen Hirnfunktion und Sehkraft bei. Die Fettsäuren in Krill-Öl sind besonders wertvoll, weil Sie schneller und effektiver wirken und kein fischiges Aufstoßen verursachen.

Das aus Krill gewonnene Öl besitzt beeindruckende Eigenschaften: Der Anteil an den wertvollen Omega-3-Fettsäuren ist deutlich höher als bei Fischölen oder pflanzlichen Ölen und das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren ist besonders günstig. Krill-Öl enthält zusätzlich Astaxanthin, den kraftvollsten Radikalfänger, den wir bislang kennen.

Krill-Öl steht ebenso für Kraft wie für Reinheit: Die kleinen Krebse ernähren sich von Phytoplankton, also rein pflanzlich. Phytoplankton ist ein Powerpaket an wertvollen Nährstoffen: Mineralstoffe, Spurenelemente, Kohlenhydrate, ungesättigte Fettsäuren, Vitamine, Ballaststoffe und mehr. Da der Krill ganz am Anfang der Nahrungskette steht, ist er weder mit Schadstoffen noch mit Schwermetallen belastet. Das aus Krill gewonnene Öl enthält vor allem essentielle Omega-3-Fettsäuren und Phospholipide. Das sind Fette und fettähnliche Stoffe, die unsere Zellen brauchen, um gesund zu sein. Sie schützen die Zellen vor oxidativem Stress. Phospholipide sind Hauptbestandteil der Zellmembranen, wo sie für Elastizität und Funktionstüchtigkeit sorgen. Sie spielen eine wichtige Rolle im Fettstoffwechsel (der Verwertung von Fetten) und fördern die Entgiftung durch die Leber. Die Phospholipide in Krill haben außerdem die besondere Eigenschaft, dass sie denen im menschlichen Gehirn stark ähneln. Dort sind sie an der Weiterleitung von Reizen und an der Kommunikation zwischen den Zellen beteiligt. Mit seinen Phospholipiden sorgt Krill-Öl für ein fittes, aktives Gehirn.

Hier finden Sie Antarktis-Krill-Öl im Nature Power Online-Shop

Vitamine und weitere Nährstoffe für das Auge

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 dieses Produkts 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 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).

Hier finden Sie die Augenvitamine im Online-Shop von Nature Power

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.

