

Was hilft zur Pflege der Augen

Augenpflege ist das Erhalten bzw. Wiederherstellen der physiologischen Verhältnisse am äußeren Auge

Ziel und Zweck der Augenpflege ist das Erhalten bzw. Wiederherstellen der physiologischen Verhältnisse am äußeren Auge. Durch regelmäßige Pflege wird das Auge vor Austrocknung und Infektionen geschützt. Besonders die Träger von Kontaktlinsen sollten etwas zur Augenpflege tun, um die besonderen Beanspruchungen auszugleichen. Nicht von ungefähr heisst es, man hüte etwas wie seinen Augapfel! Es lohnt sich, diesem wertvollen "Fenster zur Welt" Sorge zu tragen und ab dem 40sten Lebensjahr seine Augen regelmässig kontrollieren zu lassen und durch Nahrungsergänzungen zu schützen.

Ernährungsempfehlungen zur Pflege der Augen

Um sich gute Sehkraft zu erhalten, essen Sie reichlich Lebensmittel, die Carotinoide, Vitamin A, C, und E, Vitamin B2 (Riboflavin), Selen und Zink enthalten. All diese Nährstoffe spielen beim Sehen eine wichtige Rolle, und sind aus einer nährstoffreichen, fettarmen Ernährung zu beziehen, die reichlich Obst und Gemüse (z.B. Karotten, Melone, Orangen und Broccoli) enthält. Eine lebenslange, großzügige Versorgung mit Mikronährstoffen kann gegen grauen Star helfen - eine der häufigsten Ursachen für Sehschwäche bei älteren Menschen. Nährstoffsupplemente können auch helfen, kleinere Augenprobleme - z.B. trockene, brennende, juckende und müde Augen- zu vermeiden oder zu beheben.

Freie Radikale machen krank und lassen Körperzellen schneller altern. Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schäden an der Linse und der Netzhaut des Auges und teilweise auch degenerative Nervenerkrankungen wie Alzheimer und Parkinson bezeichnet man heute als Freie-Radikale-Erkrankungen. Rheuma, Allergien und Asthma werden durch freie Radikale verschlimmert.

Nährstoffempfehlungen zur Pflege der Augen

Antioxidantien-Präparat: Auch das Auge muss vor schädlichen freien Radikalen geschützt werden. OPC ist so ein wirkungsvolles Antioxidans mit breiter Anwendung

Vitamin A (als Betacarotin) hält die Retina (Netzhaut) gesund und funktionstüchtig.

Riboflavin (Vitamin B2) hält die Augenlinse klar und durchsichtig.

Vitamin C: Ein wichtiges Antioxidans. Hält die Augen klar und durchsichtig. Wir empfehlen ein Vitamin C mit Bioflavonoiden.

Thiamin (Vitamin B1): Dieser Mikronährstoff ist für die Erhaltung der Gesundheit des optischen Nervis (des Nervenstrangs, der das Auge mit dem Gehirn verbindet) wichtig.

Zink: Gemeinsam mit Vitamin A erhält Zink die optimale Funktion der Netzhaut.

Besondere Hinweise

Genau wie der Rest des Körpers braucht das Auge ein Gleichgewicht zwischen Ruhe und Bewegung. Vermeiden Sie es, die Augen zu überfordern und zu ermüden, indem Sie allzu lange am Computer arbeiten oder bei schlechter Beleuchtung lesen. Tragen Sie bei viel Licht eine Sonnenbrille von guter Qualität, um Ihre Augen vor den schädlichen Auswirkungen des Sonnenlichtes zu schützen. Das tägliche Auflegen eines kalten, feuchten Lappens auf die geschlossenen Augen (5 - 10 Minuten ruhen lassen) kann helfen, die Müdigkeit der Augen und die Schwellung der umliegenden Haut zu mildern.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen
https://www.naturepower.de/index.php?id=1061](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)