

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/augen-ohren-und-mund/was-hilft-bei-augeproblemen/print.html>

# Was hilft bei Augenproblemen

## Augenrötung, Blutunterlaufene Augen, Bindehautentzündung, Gerstenkörner

Gerötete, juckende, entzündete Augen (Bindehautentzündung) können auf Reizungen durch Rauch, viel Licht und Wind, Luftverschmutzung, Kontaktlinsen-Pflegelösungen, oder Augen-Make-up zurückzuführen sein. Auch aufgrund von Infektionen durch Viren und Bakterien können die Augen gerötet sein. Ein Gerstenkorn (ein empfindlicher, roter "Pickel" am Augenlid) bildet sich infolge einer Infektion der Talgdrüsen im Augenlid.

## Ernährungsempfehlungen bei Augenproblemen

Essen Sie regelmäßig Lebensmittel wie Karotten, Melone, Leber, Orangen, Erdbeeren und Broccoli, denn sie enthalten reichlich Vitamin A und C und andere natürliche Antioxidantien.

Freie Radikale - dagegen wirken Antioxidantien - 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 bei Augenproblemen

Die Augen sind das wichtigste Sinnesorgan des Menschen, denn unsere Umwelt nehmen wir überwiegend durch Bilder wahr. Sie sind unser Fenster zur Welt. Die Lebens- und Ernährungsgewohnheiten können langfristig die Augengesundheit beeinflussen. Deshalb ist es wichtig die Sehkraft rechtzeitig durch geeignete Mikronährstoffe zu unterstützen.

*Vitamin C:* Verbessert die Immunabwehr; unterstützt die Wiederherstellung von Gewebe. Einnehmen, bis die Rötung verschwindet. Wir empfehlen Vitamin C mit Bioflavonoiden.

*Zink:* Verbessert die Immunabwehr; unterstützt die Wiederherstellung von Gewebe. Einnehmen, bis die Rötung verschwindet.

## Besondere Hinweise

Heiße, feuchte Kompressen, die auf den Augenlid mit einem Gerstenkorn aufgelegt werden, können die Beschwerden lindern und helfen, das Gerstenkorn zu öffnen, damit der Inhalt abfließen kann.

## 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>