



**Verband für
Sehtraining &
Augentherapie**

Vitalstoffe für die Augen

Die Augen sind unsere wichtigsten Sinnesorgane. Bei der Auswahl unserer täglichen Ernährung sollte deshalb auch an die Gesunderhaltung unserer Augen gedacht werden.

Vielseitig, frisch und kohledydratarm

Es gibt verschiedene Studien, die belegen, dass sich eine gesunde, vielseitige und vor allem kohlehydratarme Ernährung positiv auf unsere Augengesundheit auswirkt. Auch bei bestehenden Augenerkrankungen, wie zum Beispiel der gefürchteten Makuladegeneration, sollte darauf geachtet werden. Industriell verarbeitete Lebensmittel wie tierische Fette, Zucker, Weissmehl oder Fertigprodukte belasten unser körpereigenes Stoffwechselsystem. Ablagerungen in Gefäßen und sogenannte Schlackenbildung können die Folge sein. Gerade für das Auge ist das äußerst bedenklich. Das Auge ist ein kompliziert aufgebautes und feines Wunderwerk unseres Körpers. Es ist auf eine gut funktionierende Durchblutung sowie der Versorgung mit reichhaltigen Nährstoffen angewiesen. Nur dann sind die Augen leistungsfähig und behalten ein gesundes Sehvermögen.

Wer sich bereits abwechslungsreich und gesund ernährt, auf frische Vielfalt aus Obst, Salat und Gemüse setzt, der tut bereits einiges für die Gesundheit seiner Augen. Trotzdem ist es gut zu wissen, welche Vitamine und Mineralstoffe speziell für die Augengesundheit gebraucht werden.

Die Vitamine für unsere Augen

Zum Schutz der Netzhaut benötigt der Körper wichtige Stoffe wie die Vitamine A und C, Lutein, Folsäure, Zeaxanthin, Betakarotin und Omega 3-Fettsäuren. Man sollte zudem beachten, dass unser Körper, insbesondere die Zellen unserer Augen durch Bildschirmarbeit und dem Licht von Energiesparlampen viel Vitamin A verbrauchen! Somit ist das Vitamin A, das Betakarotin, ein absolutes Augenvitamin. Bei einem Mangel kann es sogar zur Nachtblindheit kommen, Betroffene sehen dann im Dunkeln schlechter. Man sollte daher so oft wie möglich Rüebli, schonend gekocht oder als Rohkost mit etwas Leinöl auf den Speiseplan setzen!

Empfehlenswert ist zudem der häufige Verzehr von Gemüsesorten wie Spinat, Brokkoli, Mangold oder Grünkohl. Blaubeeren und Schwarze Johannisbeeren haben ebenfalls eine sehr positive Wirkung auf unser Sehvermögen und werden als entsprechende Extrakte auch in Therapien eingesetzt.



**Verband für
Sehtraining &
Augentherapie**

Augen-Heilkräuter und Power-Beeren

Als Augen-Heilkräuter bekannt sind vor allem Augentrost und Spitzwegerich. Der Geheimtipp bei den Vitaminlieferanten sind Goji Beeren, die Wunderfrüchte des Tibet. Sie enthalten viel Vitamin C, B1-3, Kalium, Kalzium, Phosphor und Magnesium. Zudem sind die Spurenelemente Selen, Mangan, Zink, Betakarotin, Zeaxanthin und Lutein enthalten.

Der Goji-Beeren Tee wird im chinesischen auch Augenjuwelen-Tee genannt. Mit einer kleinen Menge dieser getrockneten Früchte kann man diesen wunderbaren Tee ganz einfach zubereiten. Zudem lassen sich diese gehaltvollen Beeren auch gut im Müsli oder Obstsalat genießen. Mit ungesüßten Tees und genügend qualitativem Wasser am Tag können darüber hinaus die Augen vor einem Flüssigkeitsmangel bewahrt werden. Fehlt den Augen Flüssigkeit, kann das die Stoffwechselvorgänge im Inneren der Augen beeinträchtigen und zu verschiedenen Problemen und Augenerkrankungen führen.

Bei der täglichen Ernährung auch an die Augengesundheit zu denken ist somit gar nicht so schwierig! Ihre Augen werden es Ihnen mit wundervollen Augenblicken danken!

www.sehtraining.ch