

# GESUNDE LEBENSMITTEL FÜR DAS AUGE



Eine ausgewogene Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit unserer Augen. Bestimmte Lebensmittel enthalten wichtige Nährstoffe, die zur Erhaltung einer guten Sehkraft beitragen können.



## WARUM SIND BESTIMMTE LEBENSMITTEL GUT FÜR DIE AUGEN?

Viele Lebensmittel enthalten Antioxidantien, Vitamine und Mineralstoffe, die die Augen vor Schäden durch freie Radikale schützen und die Funktion der Netzhaut unterstützen.



Schutz vor oxidativem Stress



Unterstützung der Netzhaut



Wichtige Nährstoffe für die Sehkraft

**i** Die AREDS-Studien (2001 & 2013) zeigen: Bestimmte Nährstoffe – Zink, Kupfer, Vitamin C, Vitamin E, Lutein, Zeaxanthin und Omega-3-Fettsäuren – können das Risiko einer altersbedingten Verschlechterung der Augengesundheit um bis zu **25 %** senken.

## DIE 10 BESTEN LEBENSMITTEL FÜR DIE GESUNDHEIT DER AUGEN

- ### 1 FISCH

**OMEGA-3 FETTSÄUREN**

Fettige Fische sind reich an Omega-3-Fettsäuren (DHA & EPA), die Entzündungen reduzieren und das Risiko für trockene Augen senken können.

Beispiele: Lachs, Thunfisch, Makrele, Sardinen, Hering
- ### 2 NÜSSE & HÜLSENFRÜCHTE

**VITAMIN E OMEGA-3**

Liefern Vitamin E, das die Augen vor altersbedingten Schäden schützt, sowie gesunde Fettsäuren und Zink.

Beispiele: Walnüsse, Paranüsse, Cashewkerne, Erdnüsse, Linsen
- ### 3 SAMEN

**VITAMIN E OMEGA-3**

Reich an Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E. Unterstützen die Zellgesundheit und den Schutz der Netzhaut.

Beispiele: Chiasamen, Leinsamen\*, Hanfsamen

\* Je nach Anbau können Leinsamen mit Cadmium belastet sein.
- ### 4 ZITRUSFRÜCHTE

**VITAMIN C**

Vitamin C ist ein starkes Antioxidans, das die Augen vor freien Radikalen schützt und die Blutgefäße stärkt.

Beispiele: Orangen, Zitronen, Grapefruits
- ### 5 GRÜNES BLATTGEMÜSE

**LUTEIN ZEAXANTHIN VITAMIN C**

Lutein und Zeaxanthin schützen die Makula vor schädlichem blauem Licht und oxidativem Stress. Auch reich an Vitamin C.

Beispiele: Spinat, Grünkohl, Brokkoli, Petersilie
- ### 6 KAROTTEN

**VITAMIN A BETA-CAROTIN**

Reich an Beta-Carotin, das der Körper in Vitamin A umwandelt – wichtig für die Lichtanpassung der Netzhaut.

Hinweis: Vitamin A ist in vielen Lebensmitteln enthalten und sollte nicht zusätzlich hochdosiert eingenommen werden.
- ### 7 SÜSSKARTOFFELN

**BETA-CAROTIN VITAMIN E**

Liefern Beta-Carotin und Vitamin E, die die Zellen vor oxidativem Stress schützen und die Sehkraft unterstützen.

Beispiel: Süßkartoffeln
- ### 8 OLIVENÖL

**COENZYM Q10**

Reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und Coenzym Q10, welches in Studien eine schützende Wirkung auf die Augen zeigen konnte.

Beispiel: Natives Olivenöl extra
- ### 9 EIER

**LUTEIN ZEAXANTHIN ZINK VITAMINE C & E**

Enthalten Lutein, Zeaxanthin, Zink sowie die Vitamine C und E. Unterstützen die Makulagesundheit und können das Risiko für altersbedingten Sehverlust senken.

Beispiel: Eier (idealerweise bio und freiland)
- ### 10 WASSER

**HYDRATION**

Ausreichend Wasser trinken hilft, die Augen feucht zu halten und kann Symptome trockener Augen lindern.

Empfehlung: 1,5–2 Liter Wasser täglich

## WEITERE WICHTIGE NÄHRSTOFFE FÜR DIE AUGEN

- |  |   |   |  |  |  |
|--|---|---|--|--|--|
| <p><b>ZINK</b></p> <p><b>Zn</b> Unterstützt den Transport von Vitamin A zur Netzhaut und stärkt die Immunabwehr des Auges.</p> <p>Quellen: Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte</p> | <p><b>KUPFER</b></p> <p><b>Cu</b> Wichtig für die Bildung des Pigments Melanin in der Netzhaut.</p> <p>Quellen: Nüsse, Samen, Kakao, Vollkornprodukte</p> | <p><b>LUTEIN &amp; ZEAXANTHIN</b></p> <p>Schützen die Makula vor UV-Licht und blauem Licht wie eine natürliche „innere Sonnenbrille“.</p> <p>Quellen: Grünes Blattgemüse, Eier, Mais, Paprika</p> | <p><b>VITAMIN C</b></p> <p>Starkes Antioxidans, unterstützt das Bindegewebe des Auges und schützt vor freien Radikalen.</p> <p>Quellen: Zitrusfrüchte, Beeren, Paprika, Brokkoli</p> | <p><b>VITAMIN E</b></p> <p>Schützt Zellmembranen vor oxidativem Stress und unterstützt die Augengesundheit.</p> <p>Quellen: Nüsse, Samen, Pflanzenöle, Avocado</p> | <p><b>OMEGA-3 (DHA)</b></p> <p>Wichtig für die Struktur der Netzhaut und kann Entzündungen im Auge reduzieren.</p> <p>Quellen: Fettreicher Fisch, Leinsamen, Chiasamen</p> |
|--|---|---|--|--|--|

## WEITERE TIPPS FÜR GESUNDE AUGEN

- Tragen Sie eine Sonnenbrille mit UV-Schutz, um die Augen vor schädlicher Strahlung zu schützen.
- Vermeiden Sie Rauchen – es erhöht das Risiko für Augenkrankheiten.
- Machen Sie regelmäßige Pausen bei Bildschirmarbeit: **20-20-20-Regel** – alle 20 Minuten 20 Sekunden auf etwas in 20 Fuß (ca. 6 m) Entfernung schauen.
- Bewegen Sie sich regelmäßig und achten Sie auf ein gesundes Körpergewicht.
- Ausreichend schlafen – Erholung ist wichtig für die Augengesundheit.

## WARnzeichen – BITTE AUGENARZT AUFSUCHEN

- Plötzlich verschwommenes oder verzerrtes Sehen
- Blitze, Lichtblitze oder „Mücken“ vor den Augen
- Verlust von Teilen des Gesichtsfeldes
- Augenschmerzen, Rötung oder starke Lichtempfindlichkeit
- Doppelsehen oder plötzliches Schielen

## GUT ZU WISSEN

Eine abwechslungsreiche Ernährung mit vielen frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln ist der beste Schutz für Ihre Augen – ein Leben lang.

