

# Natursubstanzen für die Sehkraft

Sehen Sie den Tatsachen ins Auge! Wenn Sie das Buch immer weiter weghalten müssen, um lesen zu können, wenn Autofahren nachts immer schwerer fällt und wenn Sie bei wenig Beleuchtung nur verschwommen sehen, ist es höchste Zeit etwas zu unternehmen. Eine Brille ist nur die drittbeste Lösung. Viel wichtiger ist es, dem Auge die Nährstoffe zuzuführen, die es für seine Funktionen braucht und die Augenmuskulatur zu trainieren. Dann erhalten Sie Ihre Sehkraft bis ins hohe Alter!

Wussten Sie, dass man allein mit gezielten Übungen die Augenmuskeln stärken, Entspannung und Energieversorgung der Augen verbessern und damit das Sehvermögen aus eigener Kraft verbessern kann? Das geht ganz ohne teure Geräte oder Operationen. Man muss nur konsequent genug sein. Augentraining hilft bei Kurzsichtigkeit, Astigmatismus, Weitsichtigkeit, Schielen, Amblyopie, Altersweitsichtigkeit, Monovision und Farbsehstörungen. Alles, was man mitbringen muss, ist Geduld und Konsequenz. Die Übungen selbst sind einfach und können von jedem leicht durchgeführt werden (zu finden in „Vergiss deine Brille“ von Leo Angart, Nymphenburgerverlag).

## An die Leber denken

Nach der chinesischen Medizin kontrolliert die Leber die Augen. Alles, was man der Leber an Positivem angedeihen lässt, kommt schließlich auch den Augen zugute. Leberreini-

gend und -stärkend wirken die Natursubstanzen Mariendistel, Curcuma und Vulkanmineral. Alle bitteren Kräuter sind günstig. Ganz besonders effektiv ist die Leberreinigung nach Hulda Clark oder Andreas Moritz (zu finden in „Die wundersame Leber- und Gallenreinigung“ Andreas Moritz, Voxverlag, eine Kurzanleitung siehe Seite 11). Jedoch ist dies nicht alles, was man für seine Sehkraft tun kann. Ein ganz besonders wichtiger Bereich der Selbsthilfe ist die Nahrungsergänzung. Nach heutigem Forschungsstand gibt es über die schon bekannten Vitamine (Beta-Carotin, Vitamin A, Vitamin E und Vitamin C) und Spurenelemente (Zink, Selen) einige nahezu spektakulär positiv wirkende Natursubstanzen für die Gesundheit Ihrer Augen. Besonders interessant sind die Anthocyane der Heidelbeere, die Carotinoide Lutein und Zeaxanthin der Studentenblume, Astaxanthin der Meeressalge *Haematococcus pluvialis* und die Astaxanthin hältigen Omega 3 Fettsäuren des Krillöls.

## Degenerative Erkrankungen des Auges

Die Makula - oder der so genannte „Gelbe Fleck“ - ist das Zentrum der Netzhaut, etwa 5 mm groß und mit etwa 95% der Sehkraft verbunden. Die Makuladegeneration ist ein altersbedingter Verlust der Sehschärfe, verläuft schmerzlos und ist die häufigste Erblindungsursache von über 65-Jährigen. Zunächst kommt es zu Schwierigkeiten beim Lesen. Einzelne Buchstaben können fehlen, ein Schatten kann in der Sehmitte auftreten, Linien können verzerrt erscheinen. Hintergrund der Makuladegeneration, wobei man die „trockene“ von der „feuchten“ unterscheidet, ist eine durch degenerative Prozesse bedingte Verminderung von Anzahl und Funktion der lichtempfindlichen Sinneszellen der Netzhaut. Freie Radikale, die etwa durch Sonnenlicht, Bildschirmarbeit oder viel Fernsehen verstärkt auftreten, und daraus resultierende

Oxidationsprozesse spielen eine zentrale Rolle bei der Makuladegeneration. Bei der trockenen Form der Erkrankung steht eine Rückbildung der Netzhaut im Vordergrund. Eine feuchte Makuladegeneration ist auf eine Durchblutungsstörung zurückzuführen. Dabei bildet sich unter der Netzhaut Flüssigkeit. Langsam und schleichend kommt es zu einem Verlust der Sehfähigkeit, indem die lichtempfindlichen Zellen des Auges zerstört werden. Dieser Prozess ist unumkehrbar. Man kann nur danach trachten, den oxidativen Schutz im Auge soweit zu erhöhen, dass die Erkrankung nicht voranschreitet.

Vielleicht noch bedeutender als die Belastung durch Sonnenlicht ist in unseren Breiten die ganzjährige enorme Belastung durch Blaulicht. Bildschirmarbeit und viel Fernsehen, oft noch mit großen flachen LED- oder Plasmabildschirmen, greift die lichtempfindlichen Zellen des Auges an und verursacht irreparable Schäden, indem vorzeitiger Zelltod ausgelöst wird. Auch Lesen bei schlechter Beleuchtung, nächtliche Autofahrten bei grellem Licht des Gegenverkehrs belastet unsere Augen und macht sie müde. Die Sehkraft lässt nach und Oxidationsschäden schreiten voran. Durchblutungsstörungen, oft bedingt durch die weit verbreitete Erkrankung Diabetes, führen zu Katarakt. Die auch als „grauer Star“ bekannte Erkrankung ist eine der möglichen Folgeschäden bei Diabetes, wobei es zu Linsentrübung infolge einer erhöhten Bildung von Bindegewebe und Durchblutungsstörungen im Auge kommt.

## Heidelbeeren

Seit alters her ist bekannt, dass Heidelbeeren die Augen, vor allem das scharfe Sehen verbessern. Französische Forscher bestätigten schon in der Zeit nach dem zweiten Weltkrieg die Beobachtung englischer Piloten, dass der Konsum von Heidelbeermarmelade gut für die Verbesserung der Nachtsicht ist. Sie fördert die Anpassung an die Dunkelheit, die Sehschärfe sowie ihre Wiederherstellung nach blendendem Licht. Ideal



also auch für Autofahrer, die nachts schlechter sehen.

Der Hauptwirkstoff der Heidelbeeren sind Anthocyane, das sind natürliche Farbpigmente mit stark antioxidativen Wirkungen. Sie schützen und stabilisieren die Blutgefäße im Auge. Besonders wichtig sind Anthocyane, wenn die Augen schon vorgeschädigt sind. Etwa durch Diabetes. Man nimmt an, dass Heidelbeereextrakt langfristig positiv bei grauem Star (Katarakt) wirkt. Außerdem schützt er die Makula.

Antioxidantien, vor allem diejenigen, die bis zur Makula vordringen und sich auch anreichern können, sind für den Erhalt der Sehkraft von zentraler Bedeutung. Herausragend ist dabei die in über 800 verschiedenen natürlichen Varianten vorliegende Gruppe der Carotinoide. Doch Vorsicht! Carotinoide sollten nur aus natürlichen Quellen zur Nahrungsergänzung verwendet werden. Die Einnahme hochdosierter künstlich hergestellter Präparate birgt sogar Gefahren, stehen sie doch in Verdacht das Krebsrisiko zu erhöhen. Natürliche Carotinoide hingegen wirken sich günstig bei alters- und lebensstilbedingten Augen-

schäden aus und können ihr Voranschreiten verzögern.

## Lutein

Zu diesem Schutz trägt in hohem Maße Lutein bei, ein natürliches Carotinoid, das in der Ernährung in Kraut (Weißkohl), Spinat und Brunnenkresse vorkommt. Für natürliche Nahrungsergänzungsmittel ist die bekannteste Lutein-Quelle die Studentenblume (*Tagetes erecta*). Die orangefarbenen Farbpigmente der Studentenblume gehören genauso wie die blauen Farbpigmente der Heidelbeere zu den wertvollen sekundären Farbstoffen mit Schutzwirkung. Lutein ist sogar selbst ein bedeutender Bestandteil der natürlichen, schützenden, gelben Pigmentierung der Makula. Es ist also ganz wesentlich, gut damit versorgt zu sein. Lutein hilft auch bei Retinitis pigmentosa, einer Augenerkrankung, die zur Degeneration der lichtempfindlichen Zellen führt.

Jüngste Studien mit Lutein an 40 gesunden Personen Mitte Zwanzig über ein halbes Jahr zeigten sogar, dass Lutein nicht nur bei diversen



Augenerkrankungen angezeigt ist, sondern, dass es sich hier um einen essentiellen Nährstoff handelt, den jeder Mensch jeden Tag benötigt, um seine Sehkraft zu schützen.

## Zeaxanthin

Zeaxanthin ist ebenfalls ein Carotinoide und der zweite wichtige Bestandteil der Makula. Es kommt in Eigelb, Mais und gelbem und orangefarbenem Paprika vor. Für Nahrungsergänzungen wird es wie das Lutein aus der Studentenblume gewonnen. Forschungsergebnisse zeigen, dass eine geringere Makulapigmentierung mit einer Abnahme der Dichte an Lutein und Zeaxanthin verbunden ist. Man stellte weiters fest, dass die schädlichen Wirkungen von UVB-Strahlen des Sonnenlichts durch Lutein und Zeaxanthin vermindert werden. Eine gut ausgebildete Schicht Lutein und Zeaxanthin arbeitet als eine Art Filter, die sich im Augengewebe konzentrierenden Carotinoide schützen vor schädlichem Blau- und UV-Licht. Das zeigen auch Studien mit Lutein und Zeaxanthin, die von einer Minimierung des Risikos für Makulade-

generation um 40% und für Katarakt um 20% sprechen.

## Astaxanthin

Ein weiteres Carotinoide zum Schutz des Auges ist das Astaxanthin, ein tiefrotes Farbpigment aus der Meeresalge *Haematococcus pluvialis*. Astaxanthin dringt nachweislich bis ins Auge vor und ist dort als extrem starkes Antioxidans wirksam. Astaxanthin wird nicht wie andere Carotinoide in Vitamin A umgewandelt, sondern übt seine antioxidative Wirkung sowohl an der Oberfläche als auch im Innern der Zellmembran aus. Dabei ist es etwa hundertmal so effektiv wie Beta-Carotin und sogar hundertmal so stark wie Vitamin E. Im Rahmen der vielfältigen Bedeutungen der Carotinoide hat Astaxanthin die Fähigkeit, die Sehfunktion und die Anpassungsfähigkeit des Auges zu verbessern. Es wirkt einer Überanstrengung der Augen, verschwommenem Sehen und trockenen Augen entgegen. Außerdem wird die Durchblutung der Netzhaut verbessert. Über die positiven Wirkungen am Auge hinaus wirkt Astaxanthin auch schützend auf das Gefäßsystem allgemein, verbessert die Fließeigenschaften des Blutes, wirkt Entzündungsprozessen (auch der Gelenke) entgegen, verbessert die Fruchtbarkeit bei Mann und Frau, schützt vor Oxidationsprozessen bis ins Hirn- und Nervengewebe.

## Krillöl

Krill ist eine antarktische Mini-Garnele mit vielen besonderen Eigenschaften. Sein Öl wirkt entzündungshemmend (senkt den CRP-Wert im Blut), reduziert Cholesterin und Triglyceride, hilft bei Depressionen, Hyperaktivität, PMS, Menstruationsbeschwerden und vielem mehr. Außerdem sind seine wertvollen Omega 3 Fettsäuren extrem wichtig für die Gesundheit der Augen. Krillöl enthält im Unterschied zu schwer verdaulichem Fischöl oder

Leinöl extrem leicht aufnehmbare Omega 3 Fettsäuren und belastet den Magen nicht (kein Aufstoßen). Außerdem ist es reich an Astaxanthin, da sich der Krill ausschließlich von der Meeresalge *Haematococcus pluvialis* ernährt.

Unsere Netzhaut besteht wie unser Gehirn zu 60% aus DHA, einer besonders wertvollen Form der Omega-3-Fettsäuren, wie sie im Krillöl in besonders gut verwertbarer Form vorhanden ist. Omega 3 Fettsäuren sind weiters sowohl bei Makuladegeneration als auch bei grauem Star (Katarakt) und bei trockenen Augen angezeigt. Bei über 30 % der über 50 Jährigen treten trockene Augen durch zu geringe Bildung von Tränenflüssigkeit auf und erhöhen das Risiko einer auftretenden Entzündung. Auch zu hoher Augeninnendruck kann durch Krillöl reduziert werden.

## Buntnessel



Ein weiteres Naturmittel mit besonderer Bedeutung für die Augen ist das Avurveda-Kraut Buntnessel mit seinem Hauptwirkstoff *coleus forskohlii*. Die Buntnessel reduziert den Augeninnendruck, unterstützt damit bei grünem Star. Sie produziert bestimmte Enzyme, die für den Flüssigkeitstransport im Auge verantwortlich sind.

Indirekt günstig für die Sehkraft sind auch Natursubstanzen, die gefäßschützend wirken, etwa indem sie den Blutzucker in Schach halten wie Bittermelone, Zimt und Banabablatt oder die Durchblutung selbst fördern wie Granatapfelextrakt.



Was die hier genannten Naturstoffe sonst noch bewirken, erfahren Sie unter:

[www.naturundtherapie.at](http://www.naturundtherapie.at)