



© fotolia.com/bravissimos

Nährstoffe für die Augen

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 02 Oktober 2020

Augen sind auf ganz spezielle Nährstoffe angewiesen - besonders dann, wenn sie täglich viele Stunden lang Computerarbeit leisten müssen oder natürlich auch, wenn bereits Augenkrankheiten wie Entzündungen oder die Makuladegeneration bestehen. Viele dieser Augen-Nährstoffe sind in der modernen Ernährung in viel zu geringen Mengen enthalten. Die Augen beginnen zu brennen, werden schnell müde oder sogar trocken. Was kann man für die Augen aus ganzheitlicher Sicht tun? Wie versorgt man die so hochsensiblen Sehorgane mit allem, was sie brauchen?

Nährstoffe - Wenn die Augen immer schlechter werden

Nie zuvor waren unsere Augen so gefordert wie heute, und nie zuvor wurden sie so einseitig belastet wie heute. Stundenlang sind sie starr auf flimmernde Bildschirme und zwischendurch aufs

Smartphone gerichtet. Die Augen werden dadurch massiv ÜBERlastet. Der oxidative Stress im Auge erhöht sich und das Auge wird von freien Radikalen bombardiert.

Irgendwann kommt es schliesslich zu Durchblutungsstörungen. Schlacken verbleiben jetzt im Auge, und auch die Nährstoffversorgung klappt nicht mehr so gut. Die Augen ermüden rasch oder brennen und werden trocken. Schnell stellen sich infolgedessen Kopfschmerzen oder auch Nacken- und Rückenschmerzen ein. Die Konzentration lässt nach und mit ihr die geistige Leistungsfähigkeit. Früher oder später verschlechtert sich auch die Sehfähigkeit - und wird nicht selten mit dem Alter erklärt, auch dann, wenn man noch keine 40 ist.

Bald Millionen Kurzsichtige

Zusätzlich wird es in den nächsten Jahren immer mehr Kurzsichtige geben. Bis zum Jahr 2050 soll gar die halbe Weltbevölkerung, also annähernd 5 Milliarden Menschen, kurzsichtig sein - so eine Studie vom Februar 2016, die im Fachjournal *Ophthalmology* veröffentlicht wurde. Davon soll eine Milliarde Menschen ausserdem mit einem erhöhten Risiko leben müssen, bald zu erblinden. Die Studienautoren erklären den nahenden Trend mit der modernen Lebens- und Ernährungsweise. Man verbringe immer weniger Zeit draussen, dafür immer mehr Zeit mit Arbeiten, die sich in nur kurzem Abstand zum Auge abspielen und vom Auge ein permanentes Fokussieren auf Bildschirme, Tablets oder Smartphones erfordern.

Massnahmen für gesunde Augen

Mit den richtigen Massnahmen gelingt es, die Augen so zu stärken, dass sie dem Alltag und der dauernden Belastung viel besser gewachsen sind. Liegen bereits Augenkrankheiten vor, können diese mit den passenden Vitalstoffen oft aufgehalten und in ihrem Verlauf gestoppt werden.

Wichtig ist natürlich zunächst einmal, für regelmässige Pausen von der Computerarbeit zu sorgen oder wenigstens zwischendurch immer wieder einmal aus dem Fenster in die Ferne zu schauen, um die Augen zu entlasten und ihnen entspannende Momente zu gewähren. Auch eine Beleuchtung mit sog. Vollspektrumlampen wirkt sich vorteilhaft auf die Augen aus. Energiesparlampen hingegen stehen im Verdacht, dem Augenlicht durch ihren hohen Blauanteil eher zu schaden.

* Nährstoffe für Ihre Sehkraft finden Sie hier: [Augenvitamine](#)

Carotinoide – Nicht nur in Karotten

Zu den wichtigsten Nährstoffen, die die Sehfähigkeit verbessern können, zählen die sog. Carotinoide, wie z. B. das [Betacarotin](#). Nicht umsonst heisst es, Karotten sind gut für die Augen! Von allen geläufigen Lebensmitteln weist die gelbe Rübe mit 1700 Mikrogramm* die höchsten Betacarotinwerte auf. Aus Betacarotin stellt der Körper Vitamin A her. Schon ein geringer Mangel an Vitamin A kann die Sehfähigkeit in der Dämmerung und bei Nacht beeinträchtigen. Wenn Sie Karottensaft mögen, trinken Sie täglich 1 - 2 Gläser davon - am besten frisch gepresst. Ihre Augen werden sich spürbar bessern.

Noch mehr Betacarotin als Karotten liefern die Mikroalgen [Spirulina](#), [Chlorella](#) und die [Afa-Algen](#). Schon mit einer Tagesdosis von 4 Gramm Spirulina kann man sich mit gleich 2000 Mikrogramm* Betacarotin versorgen. Doch enthalten auch Trockenaprikosen, [Hagebutten](#), Honigmelonen, der Grünkohl und grüne Wildgemüse (Brennnessel, Löwenzahn) interessante Betacarotinmengen von 300 bis 1300 Mikrogramm pro 100 Gramm.

Fast noch effektiver für das Auge aber sind das [Lutein](#) und das Zeaxanthin, zwei Carotinoide, die dem Auge direkt am Ort des schärfsten Sehens - der Makula - als Schutzschild gegen freie Radikale dienen. Ohne diesen Schutz ermüdet das Auge schnell und wird anfällig für Augenerkrankungen aller Art wie z. B. Bindehautentzündungen oder dem trockenen Auge.

Selbst die Schulmedizin verordnet inzwischen bei der [Makuladegeneration](#) - einer degenerativen Augenerkrankung - hochdosiertes Lutein, um die Krankheit aufzuhalten. Lutein ist in besonders grossen Mengen im Wirsing, Grünkohl, Spinat, Mangold, Feldsalat und vielen anderen grünen Blattgemüsearten sowie in Kräutern enthalten. Paprika und Mais hingegen liefern enorme Mengen Zeaxanthin.

Doch sind auch hier wieder die Mikroalgen eine gute Möglichkeit, sich auf einfache Weise mit den Augen-Nährstoffen zu versorgen. Eine Tagesdosis Algen (4 Gramm) liefert mit 5.400 Mikrogramm Lutein mehr als das Vierfache der Luteinmenge aus 100 Gramm frischem Brokkoli.

*angegeben in Retinoläquivalent, d. h. aus der enthaltenen Betacarotinmenge kann der Organismus 1700 Mikrogramm (Karotten) bzw. 1000 Mikrogramm (Chlorella) Vitamin A herstellen.

Grüne und blaue Pflanzenpigmente

Genauso sind spezielle Pigmente, wie das Blattgrün ([Chlorophyll](#)) aus allen grünen Gemüsearten oder die blauen Anthocyane aus Holunderbeeren, [Aroniabeeren](#) oder [Heidelbeeren](#) für die Sehfähigkeit lebenswichtig. Letztere insbesondere aufgrund ihrer starken antioxidativen Wirkung, mit der sie die Augen vor Angriffen durch freie Radikale schützen.

Zu den chlorophyllreichsten essbaren Pflanzen gehören wiederum der obligatorische [Grünkohl](#), die [Brennnessel](#) und die [Petersilie](#). Sie liefern pro 100 Gramm zwischen 200 und 350 mg Chlorophyll. Getrocknete Mikroalgen wie die Afa-Algen, Spirulina oder Chlorella übertreffen diese Spitzenreiter noch um ein Vielfaches und enthalten mit bis zu 4000 mg pro 100 Gramm die höchsten Chlorophyllmengen überhaupt. Mit einer Tagesdosis Algen (4 Gramm) kann man sich folglich mit genauso viel Chlorophyll versorgen wie mit einer Portion Grünkohl.

Für die Augen hält Chlorophyll viele Vorteile bereit: Es wirkt entgiftend, regenerierend und blutreinigend. Das Gewebe der Augen wird auf diese Weise von Stoffwechselschlacken befreit. Gleichzeitig wird die Nährstoffversorgung der Augen optimiert, und Heilprozesse werden in Gang gesetzt.

Phycocyanin

In den Mikroalgen steckt ausserdem das Phycocyanin, ein blauer Farbstoff, der es den Algen erlaubt, auch in tiefen eher lichtarmen Wasserregionen zu leben. Normalerweise nimmt das Chlorophyll die Lichtenergie der Sonne auf. Bei Dämmerung aber herrschen Wellenlängenbereiche, die das Chlorophyll nicht nutzen kann. Phycocyanine aber schaffen genau das und ergänzen somit perfekt das Chlorophyll - und zwar nicht nur in der Alge, sondern auch im Auge.

Ein Stoff nämlich, der eine so starke Affinität zum Licht zeigt wie das Phycocyanin, ist geradezu prädestiniert für den Schutz und die Heilung der Sehfähigkeit. Es gehört - wie die meisten Antioxidantien - zu den hochkarätigen Entzündungshemmern, kann also laut wissenschaftlicher Studien die Bildung von Entzündungsstoffen im Körper hemmen. Ähnliche Untersuchungen gibt es für Anthocyane und Carotinoide oder auch für das Glutathion und die sog. Superoxiddismutase SOD - zwei der stärksten bekannten Antioxidantien, die sich ebenfalls in den Mikroalgen finden lassen.

Da chronische Entzündungen an nahezu jeder degenerativen Erkrankung beteiligt sind, schützen Antioxidantien das Auge ganz massiv vor gefürchteten Krankheiten wie der Makuladegeneration, aber auch vor Bindehautentzündungen und dem trockenen Auge.

OPC ist höchstgradig antioxidativ

Ebenfalls höchstgradig antioxidativ und die Augengesundheit fördernd wirken die sog. [Oligomeren Proanthocyanidine \(OPC\)](#). Man findet sie in Traubenkernen oder den braunen Häutchen der Erdnüsse. OPC verstärkt auf natürliche Weise die Leistungsfähigkeit der Vitamine C und E und ist daher eine sehr wichtige Komponente in ganzheitlichen Vitalstoffprodukten, wo sie die Wirkkraft der Vitamine aus Frucht- und Algenpulvern noch weiter optimieren kann.

OPC ist ausserdem bekannt dafür, ganz hervorragend Gewebe zu reparieren, so dass der Stoff sehr heil- und durchblutungsfördernd wirkt – was auch in Studien bestätigt wurde. Darin zeigte sich, dass OPC bei Augenkrankheiten, die auf eine Störung der Durchblutung zurückzuführen sind, zu einer deutlichen Verbesserung der Sehkraft führte.

Safran und Curcumin

Auch das teuerste Gewürz der Welt – [Safran](#) – ist gut für die Augen, ja, es ist ein regelrechtes Augen-Heilmittel. Selbst bei schon älteren Menschen kann Safranextrakt bei der Makuladegeneration noch zu Verbesserungen führen oder das Fortschreiten der Krankheit aufhalten.

Im Safranextrakt sind zwei besonders augenfreundliche Stoffe zu finden: Das Crocin verhindert das Absterben der lichtempfindlichen Zellen in der Augennetzhaut – und das Crocetin kann die Sauerstoffversorgung dieser Zellen verbessern.

Zusätzlich wirkt der Safranextrakt antioxidativ. Auch kann er die Mikrozirkulation, also die Durchblutung der feinsten Blutgefässe im Auge fördern, so dass es bereits zahlreiche Studien gibt, die dem Safran ein sehr starkes Potential bei Augenkrankheiten bescheinigen.

Die Wirkung des Safrans auf die Augen kann noch verstärkt werden, wenn man ihn zusammen mit Curcumin einnimmt. [Curcumin](#) ist der Wirkstoff aus [Kurkuma](#), der gelben Wurzel, die gemahlen ein wichtiger Bestandteil des Curry-Gewürzes ist und für ihre stark antioxidative, durchblutungsfördernde und entzündungshemmende Wirkung bekannt ist.

Man nimmt beides – Safranextrakt und Curcumin (z. B. Curcuperin) – zwei- bis dreimal täglich ein, jeweils eine Kapsel Safran und Curcumin zu oder nach den Mahlzeiten.

Mineralerde kann die Augengesundheit unterstützen

Ein weiterer Stoff, der die Augengesundheit sehr gut unterstützen kann, ist eine adsorbierende Mineralerde wie z. B. [Zeolith](#) oder auch [Bentonit](#). Beide Heilerden können aufgrund ihrer feinporigen Oberflächenstruktur in sehr hohem Mass Gifte, Schwermetalle und Stoffwechselabfälle wie ein Schwamm in sich aufsaugen – also gerade jene Substanzen, die vom Chlorophyll und all den anderen Vitalstoffen aus dem Augengewebe gelöst wurden.

Damit die Schadstoffe nicht wieder zurück in den Kreislauf gelangen, werden sie im Darm von den Heilerden gebunden und mit dem Stuhl ausgeschieden. Nicht nur klare Augen und eine entspannte

Sicht sind die Folgen, sondern ein insgesamt entgifteter Organismus und infolgedessen ein erhöhtes Rundum-Wohlbefinden.

Unser Tipp: Das Vitalstoff-Programm für die Augen

Ihre Augen profitieren somit von den folgenden Massnahmen:

- Ernähren Sie sich von viel grünem Blattgemüse, Kräutern und Früchten, gerne in Form von [grünen Smoothies](#).
- Mixen Sie in Dressings oder auch in Ihre grünen Smoothies im Wechsel Brennnesselpulver, Petersilienpulver und Löwenzahnpulver.
- Trinken Sie täglich ein Gläschen Aroniasaft oder auch Holundersaft und 1 Glas Karottensaft.
- Nehmen Sie als Nahrungsergänzungsmittel Mikroalgen (Chlorella, Spirulina oder die Afa-Algen) und evtl. OPC, Astaxanthin und/oder Safranextrakt ein.
- Führen Sie ab und zu eine Kur mit Zeolith oder Bentonit durch (z. B. im Rahmen einer [Darmsanierung](#), [Entsäuerung](#) oder [Entgiftungskur](#)).

*** Nährstoffe für Ihre Sehkraft finden Sie hier: [Augenvitamine](#)**

Gerade, wenn Ihre Augen bei der Computerarbeit häufig brennen oder schnell müde werden, zeigen die genannten Massnahmen rasch - oft schon nach wenigen Tagen - eine merkliche Besserung. Und wenn Sie bereits im Beruf viel an Bildschirmen arbeiten müssen, sollten Sie das in Ihrer Freizeit nicht auch noch tun.

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Lizette Borelli, Eye Health Fact Or Fiction: Does Vitamin A In Carrots Lead To 20/20 Vision?
- Vitamin A -Fact Sheet for Health Professionals, National Institutes of Health, 05. Juni 2013, (Vitamin A, Faktenblatt für Gesundheitsspezialisten)

- Research Group, A randomized, placebo-controlled, clinical trial of high-dose supplementation with vitamins C and E, beta carotene, and zinc for age-related macular degeneration and vision loss: AREDS report no. 8., Archives of Ophthalmology, Oktober 2001, (Eine randomisierte, plazebokontrollierter klinischer Versuch mit hochdosierter Supplementierung von Vitamin C und E, Betacarotin und Zink bei altersbedingter Makuladegeneration und Sehverlust: AREDS Report Nr. 8)
- Chew et al., Lutein + zeaxanthin and omega-3 fatty acids for age-related macular degeneration: the Age-Related Eye Disease Study 2 (AREDS2) randomized clinical trial., JAMA, 15. Mai 2013, (Lutein + Zeaxanthin und Omega-3-Fettsäuren bei Altersbedingter Makuladegeneration: die Age-Related Eye Disease Study 2 (AREDS2) randomisierter klinischer Versuch)
- Pinazo-Durn et al., Do Nutritional Supplements Have a Role in Age Macular Degeneration Prevention?, Journal of Ophthalmology, 2014 (Spielen Nahrungsergänzungsmittel eine Rolle bei der Vorbeugung von altersbedingter Makuladegeneration?)
- Liu Y et al., Blueberry anthocyanins: protection against ageing and light-induced damage in retinal pigment epithelial cells., The British Journal of Nutrition, 14. Juli 2012, (Anthocyanin aus der Heidelbeere: Schutz vor Alterung und lichtinduzierten Schaden an den retinalen Pigmentepithelialzellen.)
- Praneel Datla, The Wonder Molecule called Phycocyanin , Valensa International and Parry Nutraceuticals, Juli 2011, (Das Wundermolekül namens Phycocyanin)
- Anne Marie Fine, Oligomeric Proanthocyanidin Complexes: History, Structure, and Phytopharmaceutical Applications, Alternative Medicine Review, 2000, (OPC: Geschichte, Struktur und Phytopharmazeutische Anwendung)
- Cesarone MR et al., Improvement in circulation and in cardiovascular risk factors with a proprietary isotonic bioflavonoid formula OPC-3., Angiology, August-September 2008, (Verbesserung der Durchblutung und der kardiovaskulären Risikofaktoren mit einem proprietären Isotonixbioflavonoid Formel OPC-3)
- Falsini B. et al., "A Longitudinal Follow-Up Study of Saffron Supplementation in Early Age-Related Macular Degeneration: Sustained Benefits to Central Retinal Function, Juli 2012, Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, (Eine anschließende Longitudinalstudie über die Nahrungsergänzung mit Safran bei Makuladegeneration im frühen Stadium: Nachhaltiger Nutzen für die Funktion der zentralen Netzhaut)

- Liu Y et al., Protective Effect of Fucoxanthin Isolated from Laminaria japonica against Visible Light-Induced Retinal Damage Both in Vitro and in Vivo., Journal of agricultural and food chemistry, 20.01.2016
- Brien A. Holden, Timothy R. Fricke, David A. Wilson, Monica Jong, Kovin S. Naidoo, Padmaja Sankaridurg, Tien Y. Wong, Thomas J. Naduvilath, Serge Resnikoff. Global Prevalence of Myopia and High Myopia and Temporal Trends from 2000 through 2050. *Ophthalmology*, 2016, (Globale Verbreitung der Kurzsichtigkeit und starken Kurzsichtigkeit und zeitliche Trends von 2000 bis 2050)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker