

# HILFE BEI TROCKENEN AUGEN

Was hält Augen gesund?  
Die richtige Ernährung bei  
Trockenen Augen.

Ein Newsletter von **VISMED®**

Ausgabe 9

## Hintergrund

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Salat, buntem Gemüse und Obst sowie ausreichend Omega-3-haltigem Seefisch, trägt ganz entscheidend dazu bei, die Augen gesund zu erhalten. Tatsächlich punktet besonders ein "bunter" Speiseplan. Und das liegt nicht zuletzt daran, dass wir unser Essen auch mit den Augen genießen – ein schöner Teller sieht nicht nur appetitlich aus, er ist auch anregend. Zudem lässt die Farbe von Obst und Gemüse auch Rückschlüsse über wertvolle Mikronährstoffe zu, die sich oft unter oder in der Schale befinden. Zu den wichtigsten Vitaminen für die Augen zählen unter anderem die Vitamine A, B, C und E.

Essen mit allen Sinnen:

### Vitamin A

Das Vitamin A, welches auch als „Augenvitamin“ bekannt ist, baut im Auge Rhodopsin (Sehpurpur) auf, was essenziell für den Sehvorgang ist. Rhodopsin ist ein Fotopigment, welches sich in den Lichtsinneszellen der Netzhaut befindet und dafür sorgt, dass das Auge nach einer Anpassungsphase auch bei Dämmerung noch sehen kann.

Nachtblindheit beispielsweise hängt nicht selten mit einem Vitamin-A-Mangel zusammen.

Karotten enthalten besonders viel Vitamin A.

Zusammen mit etwas Butter oder Öl kann der Körper diesen wichtigen Nährstoff besonders gut aufnehmen.

### Leckere Rezeptidee:

Als leckere, schnelle Rezeptidee mit ganz viel Vitamin A empfehlen wir:

#### Karotten-Ofengemüse vom Blech

- Karotten schälen und nach Belieben zerkleinern.
- Mit anderem Gemüse Ihrer Wahl kombinieren,
- mit Öl beträufeln, würzen und
- bei 200 Grad für 20-30 Minuten im Backofen garen.

Guten Appetit!



©voltan1 | Envato Elements

## Weitere wichtige Augen-Vitamine:

### B-Vitamine:

Sie sind wichtig für die reibungslose Signalübertragung in unserem Nervensystem – so auch über den Sehnerv. Außerdem schützen sie als Radikalfänger vor oxidativem Stress, beispielsweise durch Sonnenlicht. Vorkommen: grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Fleisch & Fisch, Milchprodukte



©furmanphoto | Envato Elements

### Vitamin C:

Der Allrounder unter den Vitaminen hat nicht nur positive Auswirkungen auf unser Immunsystem – auch unsere Augen profitieren von seiner Eigenschaft, freie Radikale zu neutralisieren, beispielsweise die Hornhaut, die auch als UV-Filter fungiert. Vorkommen: Zitrusfrüchte, Kiwi, Paprika, Johannisbeeren



©furmanphoto | Envato Elements

### Vitamin E:

Als Radikalfänger bewahrt Vitamin E die empfindlichen Zellen der Netzhaut vor Schäden durch oxidativen Stress, hervorgerufen unter anderem von UV-Strahlen. Außerdem wirkt Vitamin E entzündungshemmend. Vorkommen: Oliven- und Sonnenblumenöl, Nüsse, Mandeln, Pinienkerne



©Nikolaydonetsk | Envato Elements

## Grundlage für die Behandlung des Trockenen Auges ist die Gabe von Augentropfen

Die Therapie des Trockenen Auges hängt von der Ursache und dem Schweregrad ab. Wichtig dabei ist, dass die Therapie individuell auf Sie zugeschnitten ist. Bei Patienten mit nur gelegentlichen Beschwerden sind dünnflüssige Augentropfen sinnvoll. Patienten, die ständig starke Beschwerden haben, sollten dickflüssigere Präparate (Gele) verwenden. Liegt eine Allergie gegen Konservierungsstoffe vor oder werden Augentropfen gegen Trockene Augen sehr häufig benutzt, sollten Tropfen ohne Konservierungsstoffe verwendet werden.

### Tipp

Erfahren Sie mehr zur Trockenen Augen Produktpalette von TRB Chemedica, den unterschiedlichen Zusammensetzungen und Darreichungsformen.



Weitere Informationen zum Trockenen Auge unter:

[www.trbchemedica.de](http://www.trbchemedica.de) oder [www.hilfe-bei-trockenen-augen.de](http://www.hilfe-bei-trockenen-augen.de)

Oder folgen Sie uns auch auf:

