

Altersbedingte Augenerkrankungen: Makuladegeneration

Die Makula oder der „gelbe Augenfleck“ ist der Punkt in der Netzhaut des Auges, mit dem wir am schärfsten sehen. Bei Degeneration dieses Fleckes sieht man im Zentrum des Gesichtsfeldes alles verschwommen und unscharf. In Deutschland sind etwa 2 Millionen Menschen von der altersbedingten Makula-Degeneration betroffen. Sie ist neben grauem Star die häufigste Ursache für Erblindung. Dem lässt sich durch Versorgung mit den notwendigen Nährstoffen vorbeugen, zumal auch hier maßgeblich freie Radikale beteiligt sind.

Welche Vitalstoffe können helfen?

- Carotinoide wie Beta-Carotin, Lutein, Zeaxanthin und Lycopin filtern in der Netzhautmitte, im gelben Fleck, kurzwelliges Licht und schützen die Sehzellen vor Zerstörung
- Studien zeigen, dass reichlich Antioxidantien das Risiko für Makuladegeneration und grauen Star deutlich senken. Es sind: Die Vitamine C, E und B2, dazu Beta-Carotin, Lycopin, Lutein, Zeaxanthin, Zink, Selen, Citrusbioflavonoide und Heidelbeeranthocyane
- Die Vitamine des B-Komplexes (B1, B2, Niacinamid, Calciumpantothenat, B6, Biotin, Folsäure, B12) sind an allen Stoffwechselfvorgängen beteiligt und sorgen daher auch für eine gute Ernährung der Augen
- Zinkmangel kann zusammen mit erhöhtem Kupferspiegel grünen Star verschlimmern
- Thiaminmangel (Vitamin B1) kann zur Entstehung von grünem Star beitragen
- Vitamin C zusammen mit Zitrusbioflavonoiden kann bei grünem Star den Augeninnendruck senken, es hält die Linse klar und die Netzhaut gesund
- Langfristige Einnahme von Antioxidantien kann die Entwicklung von grauem Star verhindern
- Vitamin B2 und Vitamin C hält die Augenlinse klar und durchsichtig
- Zink erhält zusammen mit Beta-Carotin die optimale Funktion der Netzhaut und hilft, die Linse klar zu halten
- Vitamin B1 ist notwendig zur Ernährung des Sehnervs
- Vitamin E zusammen mit Vitamin C kann der weiteren Trübung der Linse vorbeugen und sie teilweise zurückbilden
- Lutein, Lycopin und Zeaxanthin reichern sich in der Augenlinse an und schützen sie vor oxidativer Schädigung
- Heidelbeeranthocyane regen die Regeneration des Sehpurpurs an, der für gutes Sehen sorgt, sie wirken auch vorbeugend gegen Augenschäden