

Vitalstoffe 1

2018

Das Magazin für Mikronährstoffe und deren Wirkungen



BK nutri network

Titel: Safran

Haut

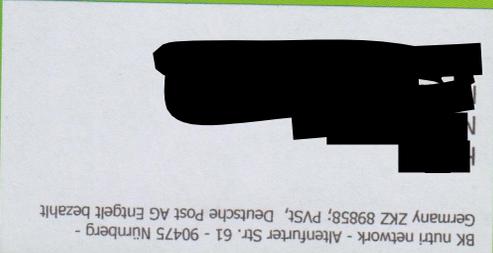
Herz

Augen

NEM Kriterien

Phosphatidylserin

Kapseln, Tabletten



BK nutri network - Altenfurter Str. 61 - 90475 Nürnberg - Germany ZKZ 89858; PVSt, Deutsche Post AG Entgelt bezahlt

Sabine Hildebrandt

Das Sehvermögen so lange wie möglich erhalten



© Ramona Heim, shutterstock

Damit das wertvolle Geschenk des Sehens so lange wie möglich ungetrübt funktioniert, möchten die Augen nicht überstrapaziert, gut gepflegt und „ernährt“ werden. Nur so können die Augen täglich ihre hochkomplizierten Aufgaben bewältigen. Schon in jungen Jahren setzt dem faszinierenden Sinnesorgan intensive Computerarbeit zu und kann zu trockenen Augen führen – eine Benetzungsstörung der Augenoberfläche.

Im Laufe des Lebens sind die Augen besonders stark dem Sonnenlicht und freien Radikalen ausgesetzt. Dadurch lässt die Sehkraft ganz natürlicherweise nach. Es kann zu verschiedenen Augenerkrankungen kommen: Grauer Star (Katarakt), Grüner Star (Glaukom), altersbedingte Makuladegeneration (AMD) und diabetische Retinopathie sind die häufigsten. Teils können sie sogar bis zur Erblindung führen.

Spezielle Mikronährstoffe unterstützen die Sehkraft und spielen eine wichtige Rolle beim Erhalt der Augengesundheit – bis ins hohe Alter. Nicht nur Lesen, Einkaufen und Autofahren werden durch die Augen ermöglicht. Durch die nonver-

bale Kommunikation der Augen bleiben Menschen in Kontakt miteinander und speichern Erinnerungen des Lebens lebend ab.

Die im Folgenden genannten Mikronährstoffe sind wichtig, da sie dem Erhalt der Sehkraft dienen.

Zellstoffwechsel im Auge

Omega-3-Fettsäuren tragen zur Aufrechterhaltung des Sehvermögens bei. Sie sind wichtig zur „Entsorgung“ von Stoffwechselabbauprodukten im Auge und wirken entzündungshemmend. Ferner stellen sie einen wesentlichen Baustein für die lichtempfindlichen Zellen der Netzhaut dar. Untersuchungen zeigen, dass die essenziellen Fettsäuren das Risiko beispielsweise für AMD und diabetische Retinopathie senken. Das Fischöl fettreicher Kaltwasserfische, wie z. B. Makrele, Hering und Lachs, liefert diese wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Die Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA ein.

Erhaltung der Sehkraft

Für die Sehkraft ist Vitamin A besonders wichtig, denn es ist unmittelbar am Sehvorgang beteiligt: Es sorgt für eine reibungslose Funktion der Netzhaut, fördert insbesondere das Sehen in der Dunkelheit und schützt vor trockenen Augen. Vitamin B2 (Riboflavin) bewahrt vor Lichtempfindlichkeit und ist ein wichtiger Mikronährstoff für bestimmte Eiweiße der Augenlinse. Gemeinsam mit Vitamin B1 (Thiamin), Vitamin B6, Vitamin B12, Vitamin C, Biotin und Niacin trägt Vitamin B2 zur normalen Funktion des Nervensystems – u. a. des Sehnervs – bei. Dies ist wichtig, da der Sehnerv die direkte Verbindung zum Gehirn ist. Im Auge werden die Lichtstrahlen auf der Netzhaut nämlich zuerst in elektrische Impulse umgewandelt. Der Sehnerv leitet diese an das Sehzentrum im Gehirn weiter. Erst dort entsteht das „bewusste Sehen“.

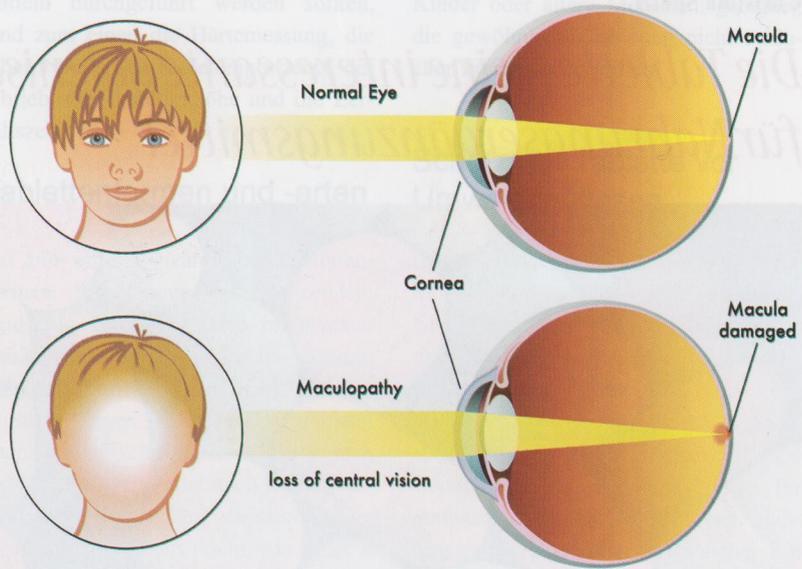
Anthocyane (z. B. in Traubenkernen und dunklen Beeren wie Holunder) sorgen für verbessertes Sehen bei Dunkelheit, geringere Blendempfindlichkeit, besse-

res Kontrastsehen und eine schnelle Anpassung an wechselnde Lichtverhältnisse. Auch das Spurenelement Zink trägt zur Erhaltung der vollen Sehkraft bei.

Die innere Sonnenbrille

Die Makula (Macula lutea oder „gelber Fleck“) ist die Stelle des schärfsten Sehens in der Mitte der Netzhaut. Im Laufe des Lebens ist diese Stelle im Auge besonders der Sonnenbestrahlung und in der Folge auch freien Radikalen ausgesetzt. Es kann zu Ablagerungen (sogenannten Drusen) unter der Netzhaut kommen, besonders im Bereich der Makula. Dadurch können Sehzellen in der Makula absterben und ein blinder Fleck bildet sich an der Stelle für das scharfe Sehen. Dies wird als altersabhängige Makuladegeneration (AMD) bezeichnet. Lutein und Zeaxanthin sind Carotinoide (z. B. in grünem Gemüse), die sich in der Makula des Auges anreichern und ihr die typisch gelbe Farbe verleihen. Die sekundären Pflanzenstoffe spielen eine zentrale Rolle gegen das Fortschreiten der AMD, aber ebenso auch beim Schutz vor dem Grauen Star und stärken insgesamt die Sehkraft. Sie fangen UV-Licht ab, das durch den oxidativen Stress für die Augen gefährlich ist, und sie wirken dadurch wie eine „innere Sonnenbrille“.

© 5ph - stock.adobe.com



© rob3000, 123RF

Weiteren Schutz vor oxidativem Stress bieten die Antioxidantien Vitamin C und E sowie die Spurenelemente Zink, Selen und Kupfer. Der Vitamin-C-Gehalt in der Augenlinse ist übrigens 50-mal höher als in anderen Geweben. Zudem speichert die Linse Vitamin E, das ebenfalls stark antioxidativ wirkt.

Die zu den Polyphenolen zählenden Anthocyane (z. B. in Traubenkernen oder dunklen Beeren wie Holunder) dienen

ebenfalls als natürlicher Sonnenschutzfaktor für die Augen. So senken sie das Risiko für AMD, Grauen Star und diabetische Retinopathie.

Vorabdruck aus dem Buch „Über den Nutzen von Mikronährstoffen“ von Sabine Hildebrandt, hrsg. von Stern Vitamin, das demnächst im Robert Wenzel Verlag, Hamburg, erscheint.



Autorin:

Dr. Sabine Hildebrandt,
Head of Research & Development bei
SternVitamin

Sabine Hildebrandt

Das Sehvermögen so lange wie möglich erhalten



© Ramona Heim, shutterstock

Damit das wertvolle Geschenk des Sehens so lange wie möglich ungetrübt funktioniert, möchten die Augen nicht überstrapaziert, gut gepflegt und „ernährt“ werden. Nur so können die Augen täglich ihre hochkomplizierten Aufgaben bewältigen. Schon in jungen Jahren setzt dem faszinierenden Sinnesorgan intensive Computerarbeit zu und kann zu trockenen Augen führen – eine Benetzungstörung der Augenoberfläche. Im Laufe des Lebens sind die Augen besonders stark dem Sonnenlicht und freien Radikalen ausgesetzt. Dadurch lässt die Sehkraft ganz natürlicherweise nach. Es kann zu verschiedenen Augenerkrankungen kommen: Grauer Star (Katarakt), Grüner Star (Glaukom), altersbedingte Makuladegeneration (AMD) und diabetische Retinopathie sind die häufigsten. Teils können sie sogar bis zur Erblindung führen. Spezielle Mikronährstoffe unterstützen die Sehkraft und spielen eine wichtige Rolle beim Erhalt der Augengesundheit – bis ins hohe Alter. Nicht nur Lesen, Einkaufen und Autofahren werden durch die Augen ermöglicht. Durch die nonver-

bale Kommunikation der Augen bleiben Menschen in Kontakt miteinander und speichern Erinnerungen des Lebens lebend ab. Die im Folgenden genannten Mikronährstoffe sind wichtig, da sie dem Erhalt der Sehkraft dienen.

Zellstoffwechsel im Auge

Omega-3-Fettsäuren tragen zur Aufrechterhaltung des Sehvermögens bei. Sie sind wichtig zur „Entsorgung“ von Stoffwechselabbauprodukten im Auge und wirken entzündungshemmend. Ferner stellen sie einen wesentlichen Baustein für die lichtempfindlichen Zellen der Netzhaut dar. Untersuchungen zeigen, dass die essenziellen Fettsäuren das Risiko beispielsweise für AMD und diabetische Retinopathie senken. Das Fischöl fettreicher Kaltwasserfische, wie z. B. Makrele, Hering und Lachs, liefert diese wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Die Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA ein.

Erhaltung der Sehkraft

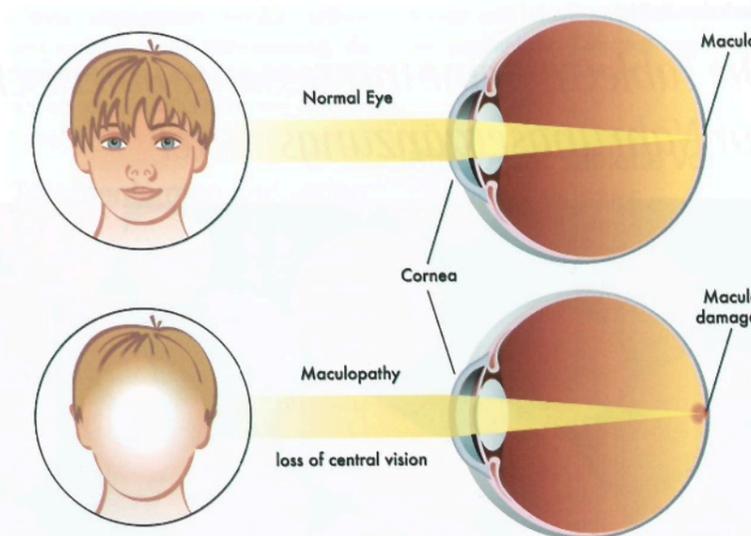
Für die Sehkraft ist Vitamin A besonders wichtig, denn es ist unmittelbar am Sehvorgang beteiligt. Es sorgt für eine reibungslose Funktion der Netzhaut, fördert insbesondere das Sehen in der Dunkelheit und schützt vor trockenen Augen. Vitamin B2 (Riboflavin) bewahrt vor Lichtempfindlichkeit und ist ein wichtiger Mikronährstoff für bestimmte Eiweiße der Augenlinse. Gemeinsam mit Vitamin B1 (Thiamin), Vitamin B6, Vitamin B12, Vitamin C, Biotin und Niacin trägt Vitamin B2 zur normalen Funktion des Nervensystems – u. a. des Sehnervs – bei. Dies ist wichtig, da der Sehnerv die direkte Verbindung zum Gehirn ist. Im Auge werden die Lichtstrahlen auf der Netzhaut nämlich zuerst in elektrische Impulse umgewandelt. Der Sehnerv leitet diese an das Sehzentrum im Gehirn weiter. Erst dort entsteht das „bewusste Sehen“. Anthocyane (z. B. in Traubenkernen und dunklen Beeren wie Holunder) sorgen für verbessertes Sehen bei Dunkelheit, geringere Blendempfindlichkeit, besse-

res Kontrastsehen und eine schnelle Anpassung an wechselnde Lichtverhältnisse. Auch das Spurenelement Zink trägt zur Erhaltung der vollen Sehkraft bei.

Die innere Sonnenbrille

Die Makula (Macula lutea oder „gelber Fleck“) ist die Stelle des schärfsten Sehens in der Mitte der Netzhaut. Im Laufe des Lebens ist diese Stelle im Auge besonders der Sonnenbestrahlung und in der Folge auch freien Radikalen ausgesetzt. Es kann zu Ablagerungen (sogenannten Drusen) unter der Netzhaut kommen, besonders im Bereich der Makula. Dadurch können Sehzellen in der Makula absterben und ein blinder Fleck bildet sich an der Stelle für das scharfe Sehen. Dies wird als altersabhängige Makuladegeneration (AMD) bezeichnet. Lutein und Zeaxanthin sind Carotinoide (z. B. in grünem Gemüse), die sich in der Makula des Auges anreichern und ihr die typisch gelbe Farbe verleihen. Die sekundären Pflanzenstoffe spielen eine zentrale Rolle gegen das Fortschreiten der AMD, aber ebenso auch beim Schutz vor dem Grauen Star und stärken insgesamt die Sehkraft. Sie fangen UV-Licht ab, das durch den oxidativen Stress für die Augen gefährlich ist, und sie wirken dadurch wie eine „innere Sonnenbrille“.

© 5ph - stock.adobe.com



© rob3000, 123RF

Weiteren Schutz vor oxidativem Stress bieten die Antioxidantien Vitamin C und E sowie die Spurenelemente Zink, Selen und Kupfer. Der Vitamin-C-Gehalt in der Augenlinse ist übrigens 50-mal höher als in anderen Geweben. Zudem speichert die Linse Vitamin E, das ebenfalls stark antioxidativ wirkt. Die zu den Polyphenolen zählenden Anthocyane (z. B. in Traubenkernen oder dunklen Beeren wie Holunder) dienen

ebenfalls als natürlicher Sonnenschutzfaktor für die Augen. So senken sie das Risiko für AMD, Grauen Star und diabetische Retinopathie.

Vorabdruck aus dem Buch „Über den Nutzen von Mikronährstoffen“ von Sabine Hildebrandt, hrsg. von Stern Vitamin, das demnächst im Robert Wenzel Verlag, Hamburg, erscheint.



Autorin: Dr. Sabine Hildebrandt, Head of Research & Development bei SternVitamin