



Gutes Sehen – perfektes Sehen - Vision

Es war einmal, zu einer Zeit, als ich meinen Führerschein machte ...

Damals war, genauso wie heute, ein Sehtest obligatorisch. Und bei mir wurde dann festgestellt, was ich schon länger wusste, jedoch nicht wahrhaben wollte: Meine Sehschärfe reicht dafür bei Weitem nicht aus. Eine Brille muss her. Bei knapp 3 Dioptrien sah ich mit Brille manches auf einmal ganz deutlich ☺. Nachdem ich das Ding dann dauernd irgendwo herum liegen ließ, es vergaß und dann suchte, beschloss ich, die Brille nur aufzusetzen, wenn es absolut nötig war, und das war für mich selten genug der Fall.

Jetzt, einige Brillen, viele Jahre und noch mehr Nahrungsergänzungen später, war ich wieder einmal bei meinem Optiker (danke, lieber Franz-Rainer, für deine Geduld mit mir), da ich Probleme hatte, mit meiner letzten Brille scharf zu sehen. Und siehe da – zu stark - mit einem Auge seh ich jetzt 100 %, mit dem anderen etwas weniger, doch neue Gläser helfen mir sicher, die Zeit bis ich einen neuen FS ausstellen lassen muss, zu überbrücken.

Nachdem ich meine Brille hauptsächlich nachts zum Autofahren nutze, wenn es regnet oder ich mich von Xenon- oder LED-Scheinwerfern geblendet fühle, gab es für mich nur eine Alternative: Gläser, die für mich schädliches blau-violettes Licht abblocken. Auch Computer, Handys oder „normale“ LEDs haben einen hohen Blauanteil, der zu Müdigkeit, Kopfschmerzen, Verspannungen bis hin zu Einschlafstörungen führen kann. Außerdem kann durch das blau-violette Licht das Auftreten einer altersbedingten Makuladegeneration begünstigt und Grauer Star beschleunigt werden. Die hervorragende Schutzwirkung, ohne Gelbstich, wird durch eine spezielle Beimischung im Material (nicht durch Einfärbung oder Beschichtung) erreicht. Davor bin ich jetzt auch geschützt.

Der „Gelbe Fleck“, lateinisch *Macula lutea*, kurz *Macula* oder *Makula* genannt ist ca. 3 mm groß, liegt mittig im zentralen Bereich der Retina (Netzhaut), in dessen Mitte die farbempfindlichen Sinneszellen (Zapfen) ihre größte Dichte an Fotorezeptoren erreichen. Die Makula befähigt zum Lesen, Erkennen von feinen Einzelheiten und Unterscheiden von Farben. Die gelbe Farbe ist dem Vorhandensein der beiden Carotinoide Lutein und Zeaxanthin zuzuschreiben. Beide gelten als Gegenspieler der Radikale und sind wichtige Bestandteil der „natürlichen Sonnenbrille des Auges“.

Lutein und Zeaxanthin zählen zu den Carotinoiden. Diese sekundären Pflanzenstoffe können weder im menschlichen noch im tierischen Bereich vom Organismus selbst gebildet werden und werden ausschließlich mit der Nahrung aufgenommen. Sie kommen in Eigelb und vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln (z. B. grünem Gemüse) vor. In Bezug auf die Augen sind die gelben Carotinoide von besonderem Interesse. Sie sind die einzigen Carotinoide, die in der Linse und der Netzhaut gefunden werden.

Lutein ist ein orangegelbes Xanthophyll und neben β -Carotin und Lykopen das häufigste Carotinoid. Als E 161b ist es in der EU als Lebensmittelfarbstoff zugelassen.

Bei dem Pigment Zeaxanthin handelt es sich um ein orangegelbes Carotinoid, das insbesondere für die Gesundheit der Augen von entscheidender Bedeutung ist. Zusammen mit Lutein wehrt es schädliche Einflüsse auf das Auge ab. Die schützende Wirkung kann auf zweifache Weise erfolgen: Zum einen absorbieren sie energiereiche Wellenlängen im blauen Spektralbereich und verhindern so photochemische Schäden, zum anderen binden beide Substanzen freie Radikale und reduzieren auf diese Weise den oxidativen Stress. Deshalb macht sich ein Zeaxanthin-Mangel auch häufig durch eine nachlassende Sehstärke bemerkbar.



ALOE VERA-DEUTSCHLAND.DE

Gabriele Pronath

Weichselleite 10 90587 Obermichelbach

Quelle Wikipedia: Im Jahr 2010 zeigte eine Studie der University of Wisconsin–Madison mit 1800 Teilnehmerinnen, dass mittels der Gabe von Lutein und Vitamin C das Risiko für den Grauen Star bei Frauen gesenkt werden kann. Zwei Meta-Analysen bestätigen einen Zusammenhang zwischen höheren Verzehrsmengen von Lutein beziehungsweise höheren Konzentrationen im Blutserum und einem reduzierten Risiko einen Katarakt auszubilden.

Basierend auf den Erkenntnissen vorheriger Studien, wurde in den USA von November 1992 bis Januar 1998 vom staatlichen National Eye Institute die "Age-Related Eye Disease Study" durchgeführt, um zu überprüfen, ob Nahrungsergänzungsmittel das Fortschreiten der Erkrankung AMD beeinflussen kann. Die Auswertung der Studie ergab Hinweise, dass der Verzehr von Lutein auch noch im hohen Alter Makuladegeneration vorbeugen und abmildern kann. Um diese Erkenntnisse zu prüfen, wurde 2006 die Studie AREDS II eingeleitet, die zusätzlich die Bedeutung von Omega-3-Fettsäuren und Lutein und Zeaxanthin überprüfen sollte. Im Ergebnis der Studie wurde festgehalten, dass Lutein und Zeaxanthin die Wirksamkeit gegenüber Placebo verbesserten. Nachfolgende Meta-Analysen der in diesen Studien gewonnenen Daten, zeigen, dass die Carotenoide, Lutein und Zeaxanthin die Entwicklung einer frühen AMD-Form zu einer späten AMD-Form verlangsamen konnten.

Doch warum haben sich meine Augen so massiv gebessert? Nein, ich bin nicht Altersweitsichtig, wenn das Licht passt, kann ich ohne Lesebrille kleinste Buchstaben und Zahlen lesen. Vielleicht spielt meine tägliche Nahrungsergänzung in Form von Hyaluronsäure (der Glaskörper des Auges besteht zu 98% aus Wasser, das an 2% Hyaluronsäure gebunden ist), diversen Vitaminen und natürlich unserem iVision eine Rolle?

In der heutigen Zeit müssen unsere Augen viel mehr leisten als je zuvor. Wir zählen auf sie, um UV-Strahlung und Schadstoffe zu filtern, setzen sie aber auch täglich stundenlang mobilen Endgeräten, Computern und Fernsehern aus. Deshalb ist es wichtig, die Augen vor Überbelastung und Langzeitschäden zu schützen. Forever iVision™ ist ein Nahrungsergänzungsmittel, um deine Sehkraft zu unterstützen. Es enthält die geballte Kraft von Vitaminen und Antioxidantien sowie pflanzliche Inhaltsstoffe, wie Tagetes-Extrakt, Heidelbeer-Extrakt und Schwarzen Karottensaft, für eine umfassende Unterstützung deiner Sehkraft. Außerdem tragen die enthaltenen Vitamine C und E zum Schutz der Zellen vor oxydativem Stress sowie Vitamin A und Zink zur Erhaltung einer normalen Sehkraft bei. Forever iVision™ vereint die drei notwendigen Karotinoide: Lutein, RR Zeaxanthin und Meso-Zeaxanthin. Mit den fortschrittlichen Inhaltsstoffen aus Lutemax® 2020 im Forever iVision™ wirst du deutlich sehen, warum dies die perfekte Nahrungsergänzung für das digitale Zeitalter ist.

Bleib gesund und sehend, im Einklang mit der Natur, vom Säugling bis ins hohe Alter,

Deine Gabriele Pronath