



Gut leben – gut sehen: Ernährung und Bewegung tragen zur Augengesundheit bei

Von *jprautz*

Erstellt am 12 Aug 2014 - 07:54

DÜSSELDORF 12.8.2014 – Täglich ein flotter Spaziergang oder eine Fahrt mit dem Fahrrad, reichlich Vitamine auf dem Speiseplan und gelegentlich auch einmal ein Gläschen Rotwein – wer so lebt, tut insgesamt etwas Gutes für seine Gesundheit. Und auch die Augen werden es danken, denn mit einem gesunden Lebensstil lassen sich altersbedingte Augenkrankheiten eventuell positiv beeinflussen.

Den Nachweis, dass moderate Bewegung gut für die Netzhaut des Auges ist, haben Mäuse erbracht. Amerikanische Mediziner ließen die Tiere, deren Netzhaut durch helles Licht geschädigt worden war, täglich eine Stunde bei moderatem Tempo auf einem Laufband laufen; eine zweite Gruppe von Mäusen absolvierten kein Training. Bei den „sportlichen“ Mäusen blieben Struktur und Funktion der Netzhaut besser erhalten. Daraus schlossen die Forscher, dass das Ausdauertraining die Netzhaut schützt. „Regelmäßiger Sport ist geeignet, um altersbedingte Makulaveränderungen, die häufig für Sehminderungen im Alter verantwortlich sind, eventuell positiv zu beeinflussen“, sagt Prof. Dr. Daniel Pauleikhoff vom Berufsverband der Augenärzte Deutschlands.

Vitamine und Farbstoffe für die „Makula lutea“

Schon länger ist bekannt, dass eine vitaminreiche Ernährung auch den Augen gut tut. Insbesondere grünes Gemüse wie Spinat oder Grünkohl enthält zudem Farbstoffe, die der „Makula lutea“ (gelber Fleck) ihre Farbe gibt. Dies ist die Stelle des schärfsten Sehens, ein nur ein Quadratmillimeter kleiner Bereich der Netzhaut, an dem die lichtempfindlichen Zellen besonders dicht angesiedelt sind. Pauleikhoff erläutert: „Nimmt man diese Farbstoffe in ausreichender Menge mit der Nahrung auf, lagern sie sich in der Netzhaut ab und schützen sie wie eine natürliche Sonnenbrille möglichst effektiv vor Schäden – eine weitere Möglichkeit, um die Altersveränderungen der Netzhaut so effektiv wie möglich zu verzögern.“

Gelegentlich etwas Rotwein erlaubt

„Schließlich ist auch der Genuss von ein oder zwei Gläsern Rotwein pro Woche durchaus gut für die Augengesundheit“, ergänzt Pauleikhoff. Denn Rotwein, aber auch Himbeeren, Maulbeeren, Pflaumen und Erdnüsse enthalten ein Molekül namens Resveratrol. Dieser Stoff ist vor allem in den Schalen der Früchte zu finden und soll Pflanzen vor der Infektion mit Bakterien oder Pilzen schützen. Schon seit einigen Jahren werden Resveratrol gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben, so soll es die Atherosklerose verlangsamen. Bei Mäusen verhindert er die Bildung krankhafter Blutgefäße, die bei der diabetischen Netzhauterkrankung und bei der feuchten Form der Altersabhängigen Makuladegeneration (AMD) zu einer raschen Verschlechterung des Sehvermögens führen.

Nicht rauchen

All diese Erkenntnisse wurden zwar in Tierversuchen gewonnen und nicht durch große, randomisierte Studien mit Menschen bestätigt, doch es ist plausibel: Wer sich regelmäßig bewegt und sich ausgewogen ernährt, unterstützt die Augen in der besten Art und Weise. Sicher belegt ist aber durch große Analysen, dass der Verzicht auf das Rauchen am effektivsten dazu beiträgt, die Gesundheit (auch) der Augen bis ins hohe Alter zu erhalten. „Denn Raucher haben ein massiv erhöhtes Risiko, an AMD zu erkranken, und selbst eine Beendigung des Rauchens beim Ausbruch der Erkrankung in einem Auge kann das Risiko für eine Sehverschlechterung im anderen Auge signifikant positiv beeinflussen“, schließt Pauleikhoff.



Woche des Sehens vom 8. bis 15. Oktober 2014

Mit einem gesunden Lebensstil bestehen wirklich gute Aussichten auf den Erhalt eines guten Sehvermögens bis ins hohe Lebensalter. "Gute Aussichten" - so heißt auch das Thema der diesjährigen Woche des Sehens unter der Schirmherrschaft der Fernsehjournalistin Gundula Gause. Blindheit zu verstehen und zu verhüten sind die Ziele der bundesweiten Kampagne. Getragen wird sie von der Christoffel-Blindenmission, dem Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband, dem Berufsverband der Augenärzte, dem Deutschen Komitee zur Verhütung von Blindheit, der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft, dem Deutschen Verein der Blinden und Sehbehinderten in Studium und Beruf sowie der PRO RETINA Deutschland. Seit 2002 informiert die Aktionswoche mit Hilfe vielfältiger Veranstaltungen über die Bedeutung guten Sehvermögens und klärt über die Ursachen vermeidbarer Blindheit sowie die Situation sehbehinderter und blinder Menschen in Deutschland und den Entwicklungsländern auf. Unterstützt wird sie dabei von der Aktion Mensch und der Carl Zeiss Meditec AG.

www.woche-des-sehens.de [1]

Weitere Informationen zum Thema Auge und Sehen inklusive Bild- und Statistikdatenbank: www.augeninfo.de/presse [2]

Herausgeber: Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. (BVA), Tersteegenstr. 12, 40474 Düsseldorf

Pressekontakt:

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. (BVA), Pressereferat: Dr. med. Georg Eckert,

Tersteegenstr. 12, 40474 Düsseldorf, Tel. +49 (0) 2 11 / 4303700, Fax +49 (0) 2 11 / 4303720,

presse@augeninfo.de [3], www.augeninfo.de [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:58): <http://www.medkom24.eu/node/19374>

Links:

[1] <http://www.woche-des-sehens.de>

[2] <http://www.augeninfo.de/presse>

[3] <mailto:presse@augeninfo.de>

[4] <http://www.augeninfo.de>