

Basisversorgung  
für gestresste Augen

# ortho visiobasic

z. B. bei starker  
Sonneneinstrahlung  
und Bildschirmarbeit



---

Liebe Leserin, lieber Leser,

unsere Augen helfen uns tagtäglich die Welt zu entdecken und ermöglichen, dass wir uns an vielen „Augenblicken“ erfreuen. Mit diesem wichtigen Sinnesorgan decken wir mehr als 80% unserer Wahrnehmungen ab. Dabei müssen unsere Augen aufgrund einer längeren Lebenserwartung auch immer länger gute Dienste leisten. Die Belastungen für die Augen haben stetig zugenommen. Hierzu zählen Umwelteinflüsse wie z. B. längere und direktere Sonneneinstrahlung, vermehrte Bildschirmarbeit, aber auch Rauchen. Ein Zusammenspiel solcher Einflüsse kann im Alter sogar zu Erkrankungen wie z. B. altersabhängiger Makuladegeneration oder Katarakt führen.

Ihre Sehkraft ist kostbar. Was Sie tun können, um Ihre Augen zu unterstützen und welche Rolle die Ernährung dabei spielt, erfahren Sie in diesem Ratgeber. Sollten Sie weitere Fragen haben oder bereits an einer Augenerkrankung leiden, bitten wir Sie umgehend fachkundigen Rat bei Ihrem Augenarzt zu suchen.

Ihr Orthomed-Team

---

## Inhalt

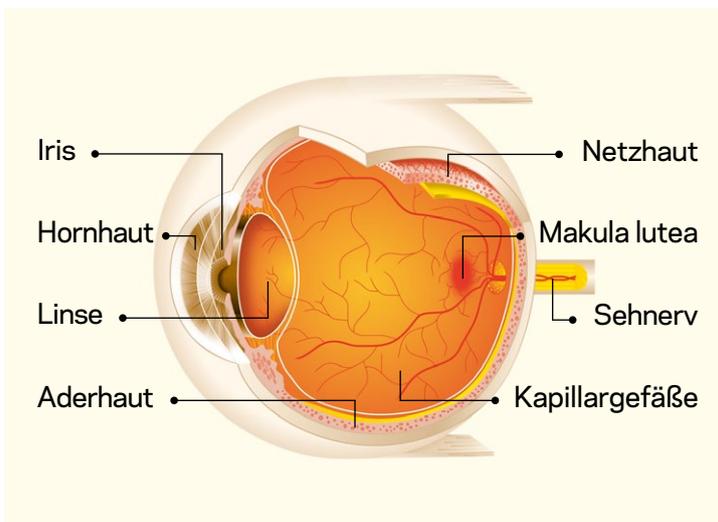
Das Auge - ein Hochleistungsorgan	4
Was belastet Ihr Auge?	6
Freie Radikale stressen das Auge	8
Natürliches Schutzsystem der Augen	9
Das Auge isst mit	10
Orthovisiobasic - die Basisversorgung	13
Weitere Augen-Produkte	14

## Das Auge - ein Hochleistungsorgan

Mit 127 Millionen Sinneszellen zählt das Auge zu unseren leistungsfähigsten Organen, obwohl es eines der kleinsten Organe und nur wenige Gramm leicht ist. Aufgebaut ist das Auge wie ein Fotoapparat. Oder umgekehrt: Das Auge ist Vorbild für alle Arten von Kameras, funktioniert aber viel besser. Durch die Linse fällt das Licht auf die Netzhaut, die dann ähnlich wie ein Film reagiert. Die Iris wiederum funktioniert als Blende und reguliert den Lichteinfall.

Noch bevor wir ein Bild wahrnehmen, müssen die Lichtstrahlen in Nervenreize und diese im Gehirn dann in Bilder umgewandelt werden. In der Netzhaut sind Stäbchen und Zapfen als lichtempfindliche Sinneszellen für die Umwandlung des Lichteinfalls verantwortlich.

Die Stäbchen sind für das Schwarz-Weiß-Sehen zuständig und ermöglichen uns das Sehen in der Nacht und bei Dämmerung. Die Zapfen sind für das Sehen von Farben verantwortlich und überwiegend im zentralen Bereich der Netzhaut, der Makula lutea zu finden. Die Makula lutea ist die Stelle des schärfsten Sehens auf der Netzhaut. Sie enthält unter anderem die wichtigen Carotinoide Lutein und Zeaxanthin, die das Auge vor energiereichem blauen und ultravioletten Licht schützen. Durch ihre hohe Konzentration in der Makula und durch ihre gelbfärbende Eigenschaft erscheint die Makula gelb und wird daher auch als „gelbe Fleck“ bezeichnet. Da Lutein und Zeaxanthin nicht vom Körper selbst produziert werden können, müssen diese mit der Nahrung aufgenommen werden.



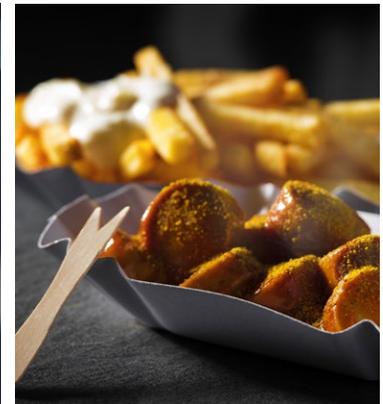
## Was belastet Ihr Auge?

Jeden Tag sind unsere Augen vielen äußeren Einflüssen ausgesetzt, die unser Sehvermögen beeinflussen und das Auge belasten.

Folgende Faktoren gelten als erhöhte Belastung für das Auge:

- Starke und direkte Sonneneinstrahlung
- Rauchen
- unausgewogene Ernährung
- Bildschirmarbeit und ständige Benutzung digitaler Medien
- Trockene Luft
- Alter etc....

Zusätzlich können auch diverse Stoffwechselfvorgänge das Auge belasten. Denn für die Umwandlung der Lichtstrahlen in Nervenreize und schließlich in Bilder im Gehirn sind zahlreiche Stoffwechselfvorgänge notwendig, bei denen unter anderem auch hochreaktive Substanzen, sogenannte freie Radikale, entstehen.



## Freie Radikale stressen das Auge

Die freien Radikale können körpereigene Strukturen schädigen. Die Augenlinse enthält beispielsweise Eiweißstoffe, die unter anderem durch den Angriff freier Radikale verändert werden. Die Linse kann sich trüben.

Mit einer augenfreundlichen Lebensweise können Sie jedoch einige Belastungen aktiv beeinflussen.

Durch das Tragen einer Sonnenbrille können Sie Ihre Augen vor starker Sonneneinstrahlung schützen. Tabakrauch enthält Stoffe, die auch das Auge belasten. Außerdem erhöhen diese Schadstoffe den Bedarf an Antioxidanzien wie Vitamin C und E. Wollen Sie Ihren Augen etwas Gutes tun, sollten Sie nach Möglichkeit auf das Rauchen verzichten.

Auch eine ausgewogene und gesunde Ernährung mit Mikronährstoffen, Vitaminen, Pflanzen-Extrakten und Spurenelementen ist wichtig. Denn mit einer ausgewogenen Ernährung wird das körpereigene Schutzsystem unterstützt. Welchen positiven Einfluss die Ernährung auf Ihre Augen nehmen kann, erfahren Sie im weiteren Verlauf der Broschüre.

## Natürliches Schutzsystem der Augen

Im Augen-Stoffwechsel entstehen freie Radikale, die das Auge schädigen können. Zur Abwehr dieser freien Radikale verfügt der Körper über ein eigenes Schutzsystem. Dieses Schutzsystem nutzt verschiedene Mikronährstoffe. Dabei handelt es sich um Antioxidanzien, die häufig auch als „Radikalfänger“ bezeichnet werden. Hierzu zählen Vitamin C und E, Carotinoide, Bioflavonoide sowie antioxidative Enzyme. Letztere benötigen für ihre Funktion Spurenelemente wie Zink und Selen.

Vitamin C findet sich z. B. in sehr hoher Menge in der Linse. Hier ist die Konzentration über 50-mal höher als im Blut. Vitamin C wirkt unter anderem als Antioxidans: die freien Radikale werden abgefangen und dadurch unschädlich gemacht.

Das Schutzsystem ist abhängig von der vorhandenen Menge an Mikronährstoffen im Körper. Daher ist es auch auf eine kontinuierliche Zufuhr an Mikronährstoffen angewiesen.



## Das Auge isst mit

Durch eine gesunde ausgewogene Ernährung mit reichlich frischem Obst und Gemüse wird das Auge mit vielen wichtigen Mikronährstoffen versorgt. Dazu zählen Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide und Bioflavonoide. Als Antioxidanzien bedeutsam sind die Vitamine C und E. Vitamin C findet sich vor allem in Zitrusfrüchten, Paprika und Broccoli. Vitamin E ist z. B. in pflanzlichen Ölen und Nüssen enthalten.

Neben diesen Antioxidanzien spielen die Carotinoide Lutein und Zeaxanthin eine wichtige Rolle für die Augengesundheit. Oftmals werden diese auch als „innere Sonnenbrille“ bezeichnet, da sie den für das Auge schädlichen UV-Anteil der Sonnenstrahlen filtern. Vor allem grünblättriges Gemüse wie Spinat, Mangold oder Brokkoli enthält hohe Mengen dieser Carotinoide.

Das Spurenelement Zink, welches unter anderem in Milchprodukten und Haferflocken vorkommt, ist für zahlreiche Stoffwechselläufe im Auge notwendig.

Ebenso wie Zink hat auch Selen eine Bedeutung als Bestandteil von antioxidativen Enzymen. Selen ist in Vollkornprodukten, Fleisch und Fisch enthalten.

B-Vitamine sind für zahlreiche Stoffwechselläufe im Körper notwendig. Sie unterstützen die Nervenfunktionen, also auch den Sehnerv.

B-Vitamine befinden sich in Hülsenfrüchten, Getreide, Hefe- und Milchprodukten.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie die Omega-3-Fettsäuren sind in großer Menge in den Sehzellen vorhanden und sind entscheidend für den Sehprozess. Omega-3-Fettsäuren sind besonders in fettem Seefisch wie Lachs, Makrele, Thunfisch und Hering enthalten.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt gesunden Menschen täglich 250 g Obst und 400 g Gemüse, verteilt auf 5 Portionen, aufzunehmen. Falls Sie die empfohlene Menge an Obst und Gemüse nicht zu sich nehmen, bietet sich eine Unterstützung der täglichen Versorgung mit augenfreundlichen Mikronährstoffen an. In bestimmten Lebenssituationen, wie hoher Stressbelastung, ist es sinnvoll das Auge zusätzlich mit wichtigen Mikronährstoffen zu versorgen.



## Wichtige Mikronährstoffe    Nutritive Eigenschaften

---

Vitamin C und Vitamin E                      Antioxidative Eigenschaften

---

Carotinoide z. B. Lutein und Zeaxanthin                      Schutz vor freien Radikalen (Radikalfänger), Schutz vor schädlichen UV-Strahlen des Sonnenlichts, „innere Sonnenbrille“

---

B-Vitamine                                      Wichtig für Stoffwechselfunktionen der Augen  
Wichtig für den Sehnerv

---

Bioflavonoide wie z. B. im Holunder enthalten                      Antioxidative Eigenschaften

---

Spurenelemente wie Zink und Selen                      Bestandteile von antioxidativ wirkenden Enzymen, die für zahlreiche Stoffwechsellvorgänge im Auge verantwortlich sind

## orthovisiobasic – die Basisversorgung für Ihre Augen

**Orthovisiobasic** ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe für die Augen. Mit Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>) zur Aufrechterhaltung der normalen Sehkraft.

Vitamin C und E sind starke Radikalfänger und unterstützen das antioxidative Schutzsystem des Auges. Carotinoide wie Lutein und Zeaxanthin schützen das Auge vor freien Radikalen und vor den schädlichen UV-Strahlen des Sonnenlichts. Die enthaltenen Bioflavonoide haben antioxidative Eigenschaften.



Praktische Darreichungsform



Kapsel

## Weitere Augen-Produkte

### orthomac – orthomac extra

**Orthomac** ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Mit Vitamin A, Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>), Zink und der Omega-3-Fettsäure DHA zur Aufrechterhaltung der normalen Sehkraft. Mit Lutein und Zeaxanthin.



Praktische Darreichungsform

Kapseln

**Orthomac extra** ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Orthomac extra zum Diätmanagement bei **fortgeschrittener altersabhängiger Makuladegeneration (AMD)**.



Praktische Darreichungsform

Kapseln

Copyright Orthomed. Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil dieser Broschüre darf ohne schriftliche Genehmigung des Urhebers in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder irgendein anderes Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungs-  
maschinen, verwendete Sprache übertragen oder übersetzt werden.

**orthomed**

Orthomed GmbH & Co. KG, Herzogstraße 30, 40764 Langenfeld  
Telefon 02173 9064-0, [www.orthomed-online.de](http://www.orthomed-online.de)