



## Augenschutz mit Anthocyanen

Von *mk-vital*

Erstellt am 27 Jul 2012 - 09:52

Das menschliche Auge gilt als das wichtigste Sinnesorgan. Daher ist sehr verständlich, dass man seine Augen möglichst gut schützen möchte, gerade auch im fortgeschrittenen Alter.

Zum Augenschutz zählen verschiedene Maßnahmen.

Der mechanische Augenschutz, durch eine sowieso getragene Brille oder eine spezielle Schutzbrille, sollte insbesondere bei handwerklichen Tätigkeiten nicht vernachlässigt werden. Splitter, abgekniffene Kabelreste etc. sind nicht nur eine Gefahr für den Arbeitenden, sondern auch für etwaige Mitarbeiter oder Zuschauer.

Der Schutz vor UV-Licht ist der zweite wichtige Baustein. Mithilfe von Sonnenbrillen wird das Auge vor schädlicher UV-Strahlung geschützt. Beim Kauf einer Sonnenbrille sollte auf einen wirksamen UV-Schutz geachtet werden, andernfalls können Sonnenbrillen mehr Schaden als Nutzen, denn bei einem unzureichendem UV-Schutz trifft das vorhandene UV-Licht auf die durch die Verdunkelung des sichtbaren Lichtes erweiterte Iris, wodurch das Auge mehr UV-Strahlung abbekommt als ohne Sonnenbrille. Der Kauf einer Sonnenbrille bei nicht seriösen Anbietern, z.B. im Urlaub, sollte deshalb vermieden werden.

Der dritte Baustein zum Schutz der Augen ist die Ernährung. Mithilfe von bestimmten Nährstoffen schützt man das Auge quasi „von innen“. Diese, Antioxidantien genannten, Nährstoffe sorgen dafür, die Zellen vor schädlichen Einflüssen zu schützen. Zur Gruppe der Antioxidantien gehören z.B. auch die Vitamine A, C und E. Als noch wirksamer haben sich sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe erwiesen, z.B. die in vielen Pflanzen vorkommenden natürlichen Pflanzenfarbstoffen, u.a. Polyphenole, Carotinoide, und Flavonoide wie Anthocyane.

Anthocyane, blaue Pflanzenfarbstoffe, die in hoher Konzentration in verschiedenen Beeren, aber auch in roten Trauben, Kirschen oder Rotkohl vorkommen, wird eine zentrale Bedeutung beim Schutz der Augen zugeschrieben. In vielen Studien konnten zellschützende Eigenschaften der Anthocyane beobachtet werden (Quelle: <http://www.myrtillus-beeren.de/studien.html> [1]).

Vom Zellschutz der Antioxidantien profitieren nicht nur die Augen, auch in anderen Gefäßen entfalten die Anthocyane ihre Wirkung. Sollten Risikofaktoren wie Diabetes vorhanden sein, oder die Augen besonderen Belastungen wie Bildschirmarbeit, Autofahren bei Nacht etc. ausgesetzt sein, ist der Schutz der Augen mithilfe einer anthocyanreichen Ernährung besonders sinnvoll.

Alternativ zum Verzehr anthocyanhaltiger Lebensmittel bieten Nahrungsergänzungsmittel mit Anthocyanen die Möglichkeit, die erwünschten Nährstoffe bequem und regelmäßig zu sich zu nehmen. Bei der Auswahl eines Produktes sollten Inhaltsstoffe und Dosierungen verglichen werden, da sich die Dosierung der relevanten Inhaltsstoffe stark unterscheidet. Tipp. Achten Sie darauf, dass der Anthocyangehalt explizit angegeben ist, dann haben Sie die Gewähr, dass hochwertiger Rohstoff enthalten ist und Sie den Anthocyangehalt vergleichen können.

Auf [www.myrtillus-beeren.de](http://www.myrtillus-beeren.de) [2] finden Sie weitere Informationen zu Anthocyanen aus Heidelbeeren, u.a. eine Studienübersicht. Anthocyanreiche Kapseln mit standardisiertem Gehalt an Anthocyanen und Polyphenolen finden Sie u.a. im Onlineshop [www.vital-oele.de](http://www.vital-oele.de) [3].



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:27):** <http://medkom24.eu/node/16607>

### Links:

[1] <http://www.myrtillus-beeren.de/studien.html>

[2] <http://www.myrtillus-beeren.de>

[3] <http://www.vital-oele.de>