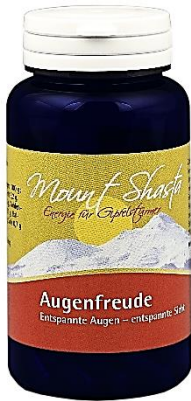




NATURWAREN

GUT SAUNSTORF



## Augenfreude

„Vitalstoffe für die Augen.“

☛ Unsere Augen sind täglich intensiv und viele Stunden lang mit dem Blick auf Bildschirme und Displays von PC, Tablet oder Smartphone beansprucht. Als Folge davon können Brennen, Jucken, Tränen oder Rötungen auftreten. Augenkrankheiten wie Entzündungen oder Makuladegeneration werden immer häufiger. Deshalb sind unsere Augen auf ganz spezielle Nährstoffe angewiesen. Viele dieser „Augen“-Nährstoffe sind in unserer modernen Ernährung in viel zu geringen Mengen enthalten. **Um die Sehkraft lange zu erhalten, lässt sich eine Menge tun!** Wichtig zum Beispiel sind **ausreichend Ruhephasen, viel frische Luft und eine augenbewusste Ernährung**. Mit Mount Shasta Augenfreude **sehen Sie entspannt und klar in die Zukunft!** Es beinhaltet augenschützende Nährstoffe in hervorragend natürlicher Qualität, die in einem optimalen Verhältnis aufeinander abgestimmt sind.

### ☛ Die 10 wichtigsten Augennährstoffe:

- **Anthocyane**

Diese Stoffe sind zum Beispiel in **Heidelbeeren** enthalten. Sie stärken die wichtigen, kleinen Blutgefäße, die das Auge durchziehen und es mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. **Dadurch wird das Auge widerstandsfähiger.**

- **B-Vitamine**

Für das Auge spielen vor allem die **Vitamine B6, B12 und Folsäure** eine wichtige Rolle. Stimmt die Versorgung, kann das Risiko an einer Makuladegeneration zu erkranken, sinken. Zudem gibt es positive Berichte bei der Behandlung des grünen Stars (Glaukom) und von **diabetischen Erkrankungen des Auges**.

- **Lutein**

**Ein niedriger Gehalt an Lutein in der Mitte der Netzhaut ist häufig mit dem Auftreten einer Makuladegeneration verbunden.** Die positive Nachricht: Die Luteinspeicher können sich binnen sechs Monaten auffüllen, wenn der Körper wieder genügend davon erhält. Lutein ist in besonders großen Mengen im Chlorella, Wirsing, Grünkohl, Spinat, Mangold, Feldsalat und vielen anderen grünen Blattgemüsearten sowie in Kräutern enthalten.

- **Omega-3-Fettsäuren**

Wer vermehrt Omega-3-Fettsäuren aufnimmt, besitzt **ein geringeres Risiko, an einer Makuladegeneration zu erkranken**. Ins Zentrum der Forschung rückt vor allem die Docosahexaensäure, kurz DHA genannt. Ebenfalls scheinen Omega-3-Fettsäuren eine positive Rolle zu spielen, wenn es um den **grauen Star** geht. Und wer genügend von ihnen zu sich nimmt, scheint **seltener unter trockene Augen zu leiden**. DHA findet sich in Mikroalgen (z.Bsp. Chlorella und AFA), aber auch in Fisch, Speiseölen, Gemüse (z.Bsp. Rosenkohl, Spinat, Bohnen, Avocado) sowie in Nüsse und Samen (z.Bsp. Chia-Samen, Leinsamen, Walnüsse, Mandeln).

- **Selen**

Das Spurenelement spielt eine Rolle für das Enzym, das den komplizierten Namen Glutathion-Peroxidase trägt. In der Augenlinse ist es besonders aktiv. Bei Selenmangel arbeitet dieses Enzym weniger effektiv, was Zellschäden begünstigen kann. Selen ist unter anderem in Fisch, Fleisch, Zerealien, Eiern, Milchprodukten, Linsen, Nüssen und Spargel enthalten.

- **Vitamin A/ Betacarotin**

Vitamin A heißt auch Retinol, ein Hinweis auf die Beziehung zum Auge. In der Retina, der Netzhaut, gibt es Zellen, die für das Hell-Dunkel-Sehen sorgen. Die Substanz, die aus den allerletzten Lichtkrümelchen in unserem Gehirn noch ein Schwarzweißbild entstehen lässt, trägt den Namen Rhodopsin. Sie besteht aus einem Eiweiß und Retinol alias Vitamin A. Betacarotin ist bekanntlich in Karotten enthalten. Was weniger bekannt ist, ist, dass die pulverisierten Mikroalgen Spirulina, Chlorella und die AFA Algen noch mehr an Betacarotin als Karotten liefern.

- **Vitamin C**

Amerikanische Wissenschaftler haben entdeckt, dass die Zellen der Netzhaut Vitamin C für ihre Arbeit benötigen. Die Nervenzellen baden regelrecht in hohen Dosen des Vitamins, so die Forscher. Zudem gilt Vitamin C als **Radikalfänger, was krankhafte Prozesse im Auge verhindern kann.**

- **Vitamin E**

Wie das Vitamin C gilt es als Radikalfänger, der **Zellschäden vorbeugen** könnte. Zudem **unterstützt es das Immunsystem.**

- **Zeaxanthin**

Wie das Lutein besitzt es einen schützenden Effekt. Forscher fanden es in der Netzhaut. Die Substanz **bindet freie Radikale, filtert bestimmte Wellenlängen des Lichts und fängt so die schädliche UV-Strahlung ab.** Es wirkt damit wie eine innere Sonnenbrille.

- **Zink**

Eine verringerte Zinkzufuhr, wie sie bei vielen älteren Menschen vorliegt, kann zu Veränderungen der Augenlinse und zum Grauen Star beitragen. Personen mit einem Grauen Star weisen zudem häufig erniedrigte Zinkspiegel auf. Auch über eine Rolle des Zinks bei der Makuladegeneration wird diskutiert.

✪ Inhaltsstoffe: Anthocyanosiden (blaurot) aus wilden Holunder- und Heidelbeeren, das gesamte Spektrum an Carotinen wie Betacarotin und Lutein (gelb/orange), Chlorophyll (grün) und Phycocyanin (blau) aus besonders hochwertigen Mikroalgen. OPC verstärkt auf natürliche Weise die in den Beeren und Algen enthaltenen Vitamine. Alle Zutaten sind, sofern erhältlich, aus Wildsammlung wegen des hohen Biophotonengehaltes. Hergestellt ohne Hilfs-, Binde- oder Konservierungsstoffe, mit Lufttrocknung unter 40 Grad schonend verarbeitet.

✪ Erhältlich in: 24g, ca. 60 Kapseln á 380mg  
69g, ca. 180 Kapseln á 380mg

Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Per Mail unter [service.naturwaren@gut-saunstorf.de](mailto:service.naturwaren@gut-saunstorf.de) oder telefonisch unter 038424 – 22690.

[www.naturwaren-gut-saunstorf.de](http://www.naturwaren-gut-saunstorf.de)