

# Was schmeckt meinen Augen eigentlich?

## Gesunde Ernährung für besseres Sehen

Hunger leidet kaum ein Mensch in unserer Wohlstandsgesellschaft. Dennoch sind viele Nahrungsmittel mangelhaft. Tierische Fette, Zucker, Weißmehl und industriell verarbeitete Zutaten sind reichlich vorhanden. Aber sie haben negative Folgen: Gefäßablagerungen und Stoffwechselstörungen, die auch für die Gefäße der Augen eine Belastung sind. Auf lange Sicht kann eine falsche Ernährung zu Sehschwächen führen oder auch Bindehautentzündungen oder ähnliches hervorrufen. Jetzt fragen Sie sich, kann ich denn tatsächlich gezielt für gutes Sehen essen? Und ich sage, Ja, das funktioniert – es ist auch kein Zauberwerk! Es ist vor allem entscheidend, sich ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen. Das ist nichts Neues. Frisches, vor allem grünes Gemüse, Obst, Salat, und Vollkomprodukte sollten Sie möglichst oft roh essen oder schonend zubereiten. So bleiben die Vitamine erhalten, die auch Ihrer Augen Leib- und Magenspeise sind. Ein Vitamin mögen die Augen besonders gern: Vitamin A, das so genannte Augenvitamin. Es ist für die Erhaltung der Sehkraft unerlässlich. Mangelt es an Vitamin A, kann daraus z.B. Nachtblindheit resultieren. Betroffene sehen im Dunkeln deutlich schlechter und fühlen sich oft so hilflos, dass sie beispielsweise Autofahren des Nachts vermeiden. Die Ursache muss zunächst fachärztlich geklärt werden. Ist sie eine Folge von zu wenig Vitamin A, kann sie durch eine entsprechende Kost leicht behoben werden.

Bereits eine große Karotte am Tag deckt den Bedarf am Augenvitamin. Wichtig ist, dass Sie sie roh und in Verbindung mit ein wenig Fett einnehmen. Leinöl eignet sich besonders gut dafür. Die leckere Variante ist ein kleiner Möhrensalat: aus:

### Möhrensalat



- 2 mittelgroßen Karotten
- 1 Apfel
- 1 Zitrone
- 1 Löffel flüssiger Honig
- 1 Esslöffel Leinöl und beliebige hochwertige Öle

Die Karotte und den Apfel fein raspeln und vermengen. Den Honig und das Leinöl im ausgepressten Zitronensaft verrühren und anschließend über das Möhren-Apfel-Gemisch geben. Wer es mag, kann dazu Sonnenblumenkerne in der Pfanne rösten. Sie enthalten nämlich viel Vitamin E.

Als tägliche Ration können Sie sich auch den Goji-Beeren-Tee merken. Im Chinesischen heißt er Augenjuwelen-Tee. Ein Becher am Tag ernährt die Augen wunderbar. Gojibeeren, auch Bocksdornfrüchte genannt, enthalten viel Linolensäure, Vitamin C, B1, B2 und B3, Magnesium, Kalzium, Phosphor, Kalium und die für die Augengesundheit so wichtigen Spurenelemente Selen, Mangan, Zink und die Carotinoide Beta-Carotin, Xeaxantin und Lutein.

### Augenjuwelen-Tee



Einen Teelöffel getrocknete Gojibeeren in einem großen Becher mit kochendem Wasser begießen und einige Minuten ziehen lassen. Die Beeren im Tee lassen und mitessen oder später im Müsli oder Obstsalat verwenden. Kaufen Sie bitte getrocknete Gojibeeren aus ökologischem Anbau oder züchten Sie welche auf dem Balkon. Dann gibt es auch über die Qualität der Früchte keinen Zweifel.

Zum Schluss noch einen Tip, wie Sie die Augen auch von außen gut versorgen. Dafür müssen Sie nur eine Fenchel- oder Augentrostkomresse auf die geschlossenen Augen legen. Gerade wenn Ihre Augen müde, überanstrengt oder entzündet sind, ist das eine Wohltat.

### Augentrostkomresse



1/4 Liter Wasser aufkochen, 1 Teelöffel getrocknetes Augentrost-Kraut aus der Apotheke dazugeben. Nehmen Sie die Mischung vom Herd und lassen Sie sie zehn Minuten lang bedeckt ziehen. Anschließend gießen Sie den Sud durch ein Sieb mit Tuch und warten, bis er nur noch lauwarm ist. Währenddessen können Sie getrost eine Tasse Augentrost-Tee trinken. Legen Sie nun Wattepad in dem Augentrostsud ein, drücken Sie diese leicht aus und legen Sie sich die getränkten Pads auf die geschlossenen Augen. Mit diesen kleinen Dingen bereiten Sie Ihren Augen ein Festmahl, das sie vor Behaglichkeit funkeln lässt – probieren Sie es aus!