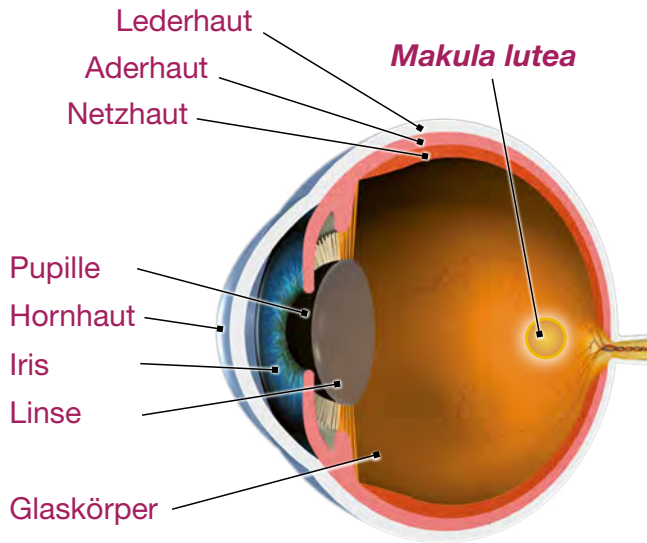


# Wissenswertes über **Vitalstoffe für das Auge**

Ratgeber mit Hintergrundwissen  
und Tipps zur Unterstützung der  
**SEHKRAFT** und **MAKULA**





Querschnitt und Aufbau des Auges

## INHALT

Unser Auge –  
das kostbare Sinnesorgan

Unser Auge schützt sich –  
Vitalstoffe für die Augen

Wie ich meine Augen  
unterstützen kann –  
Informationen und Tipps

## **UNSER AUGEN – DAS KOSTBARE SINNESORGAN**

Uneingeschränkt sehen zu können, ist für die meisten Menschen selbstverständlich. Erst wenn es zu Beeinträchtigungen kommt wird uns bewusst, wie wichtig unser Augenlicht ist.

Mit zunehmendem Alter sind neben allgemeinen gesundheitlichen Beeinträchtigungen zumeist auch die Augen vom Alterungsprozess betroffen. Insbesondere nicht mehr uneingeschränkt sehen zu können, wird oftmals als Verlust an Lebensqualität wahrgenommen.

Lesen Sie auf den folgenden Seiten, welche Mikronährstoffe Ihre Augen unterstützen und was Sie aktiv für Ihre Augen tun können. Denn eine gute Sehkraft zu haben bedeutet ein Stück Lebensqualität.

## **Funktion des Auges**

Unser Auge ist ein Hochleistungsorgan, das pro Sekunde mehrere Millionen Informationen aufnimmt, um sie zur Verarbeitung über den Sehnerv an das Gehirn weiterzuleiten.

Hierfür durchdringt das Licht zuerst die Hornhaut, bevor es durch die Linse gebündelt auf die Netzhaut trifft.

In der Netzhaut befinden sich die lichtempfindlichen Sinneszellen (Photorezeptoren). Diese Sinneszellen werden unterschieden in Stäbchen (Hell-Dunkel-Sehen) und Zapfen (Farbsehen).

In der Mitte der Netzhaut befindet sich die Makula lutea („Gelber Fleck“), die Stelle des schärfsten Sehens.

Sie ermöglicht uns, feinste Einzelheiten zu erkennen und ist z. B. zum Lesen oder Gesichter erkennen unerlässlich. Der Gelbe Fleck weist die höchste Konzentration der gelblichen Farbstoffe Lutein und Zeaxanthin im menschlichen Körper auf. Mit zunehmendem Alter nimmt die Konzentration jedoch ab.

## UNSER AUGESCHÜTZT SICH

Unsere Augen verfügen über ein natürliches Schutzsystem, welches die sensiblen Strukturen vor „angriffslustigen“ freien Radikalen bewahrt. Freie Radikale entstehen durch das Zusammenwirken von Licht und Sauerstoff, ein Übermaß wird als oxidativer Stress bezeichnet.

Durch die ständige Lichteinwirkung ist das Auge vermehrt diesem oxidativen Stress ausgesetzt. Zu seinem Schutz vor freien Radikalen nutzt das Auge daher

antioxidative Substanzen wie z. B. die Vitamine C und E und auch die Spurenelemente Kupfer und Zink.

## Mikronährstoffe für die Augen



### *Lutein, Zeaxanthin*

Lutein und Zeaxanthin sind gelbe Farbpigmente, die in hoher Konzentration

in der Makula lutea (der Stelle des schärfsten Sehens) angereichert sind. Sie bilden dort das „Makuläre Pigment“.

Dieses schützt die Makula lutea und Photorezeptoren vor dem energiereichen blauen Licht, das die Bildung freier Radikale begünstigt.

Lutein und Zeaxanthin kommen besonders in grünem Gemüse wie Grünkohl, Brokkoli oder Spinat vor.



### ***Vitamine C, D und E***

Vitamin C übernimmt viele Funktionen im menschlichen Körper.

Es trägt u.a. zu einer normalen Funktion des Immun- und Nervensystems bei. Zudem schützt es die Zellen vor oxidativem Stress, indem es schädliche freie Radikale abfängt. Vitamin C findet sich in vielen Früchten wie z.B. Zitrusfrüchten, Sanddorn und in Gemüsesorten wie Paprika oder Rosenkohl.

Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin und kann durch Sonnenstrahlen über die Haut gebildet werden. Es trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin D ist hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln wie z.B. fetten Seefischen oder Leber enthalten.

Auch Vitamin E gehört zu den fettlöslichen Vitaminen. Es trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Es wird gern auch als das wichtigste Vitamin wegen seiner starken antioxidativen Kapazitäten bezeichnet.

Vitamin E kommt in hoher Konzentration u.a. in der Netzhaut und in den Photorezeptoren vor. Gute Quellen für Vitamin E sind z.B. Olivenöl, Vollkornprodukte oder Nüsse.

### ***Spurenelemente***

Die Spurenelemente Kupfer, Selen und Zink sind für die körpereigenen, antioxidativen Systeme unerlässlich. Kupfer und Selen schützen die Zellen vor Schäden durch oxidativen Stress. Kupfer findet sich in Innereien, Weichtieren und Trockenfrüchten.

Zink trägt zur Erhaltung der normalen Sehfunktion bei. Es ist besonders in Fleisch und Fisch enthalten.



### **Resveratrol**

Resveratrol zählt zu den Polyphenolen, den sekundären Pflanzenstoffen.

Es ist zumeist in Früchten enthalten, insbesondere in roten Weintrauben und dadurch im Rotwein.



### **Omega-3-Fettsäuren**

Docosahexaensäure(DHA) und Eicosapentaensäure (EPA) sind zwei mehrfach

ungesättigte Fettsäuren, die zur Gruppe der Omega-3-Fettsäuren gehören.

Der Körper kann DHA und EPA in geringen Mengen aus der essentiellen Omega-3-Fettsäure alpha-Linolensäure bilden. Letztere muss jedoch über die Nahrung aufgenommen werden, da sie nicht selbst vom Körper gebildet wird.

Am Auge ist DHA in hoher Konzentration in den Außensegmenten der Photorezeptoren eingelagert.

DHA trägt u.a. zum Erhalt der normalen Sehfunktion bei und ist am Rhodopsinstoffwechsel beteiligt. Rhodopsin ist unser Sehpurpur, der Lichtreize in Impulse umwandelt.

Diese Impulse werden über den Sehnerv an das Gehirn weitergeleitet und dort zu einem Bild umgewandelt. Gute Quellen für die Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA sind fettreiche Fische wie Thunfisch, Lachs und Hering. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA ein.

## **WIE KANN ICH MEINE AUGEN UNTERSTÜTZEN?**

Gehen Sie ab dem 50. Lebensjahr einmal jährlich zur Früherkennung zum Augenarzt.

Rauchen schadet dem ganzen Körper und den Augen. Versuchen Sie daher, mit dem Rauchen aufzuhören.

Tragen Sie zum Schutz vor Sonnen- und UV-Strahlen eine CE-geprüfte Sonnenbrille, die auch an den Seiten möglichst gut abschließt.

Eine unausgewogene Ernährung wirkt sich auch auf die Augen negativ aus. Erhöhen Sie daher den Nahrungsanteil an frischem Obst, Gemüse und Vollkornprodukten.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst täglich zu essen sowie 1-2 mal pro Woche fetten Seefisch, da dieser reich an Omega-3-Fettsäuren ist.

Dazu ergänzen Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen) sinnvoll die Ernährung.

Eine Portion entspricht ca. einer Handvoll, bei Gemüse wie z. B. Salat eher zwei vollen Händen.

Mit der eigenen Hand lässt sich einfach und individuell das richtige Maß für eine Portion finden.

## Warum Nahrungsergänzungsmittel?

Eine gute Versorgung mit Nährstoffen ist für unsere Körperfunktionen wichtig – dies gilt auch für die Augen.

Viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente müssen über die Nahrung aufgenommen werden, da der Körper sie nicht selbst bilden kann. Sie werden als essentielle Nährstoffe bezeichnet, so z. B. Lutein, Zink, Omega-3-Fettsäuren etc.

Um uns und unsere Augen optimal zu unterstützen, sollten wir uns ausgewogen ernähren, was nicht immer gleich gelingt.

Daher können Nahrungsergänzungsmittel hier sinnvoll und gezielt unterstützen.

## Nutrof® Omega – die Basisversorgung

Nutrof® Omega ist ein Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung der normalen Sehkraft. Es enthält die im makulären Pigment angereicherten Carotinoide Lutein und Zeaxanthin, die antioxidativ wirksamen Vitamine C und E, Vitamin D, die Spurenelemente Kupfer, Selen und Zink sowie die Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA, plus 1 mg Resveratrol.



\*, \*\*, \*\*\* siehe Seite 18

## Zusammensetzung:

Tagesdosis	1 Kapseln	% NRV**
Vitamin C*	60 mg	75 %
Vitamin D3	5 µg	100 %
Vitamin E*	10 mg α-TE	83 %
Zink*	10 mg	100 %
Kupfer*	500 µg	50 %
Selen*	25 µg	45 %
Fischöl	330 mg	
davon Omega-3-Fettsäuren	231 mg	
davon - EPA	132 mg	
- DHA***	66 mg	
Lutein	10 mg	
Zeaxanthin	2 mg	
Resveratrol	1 mg	

Verzehrempfehlung: **1 Kapsel täglich** mit einem Glas Wasser während einer Mahlzeit einnehmen. Die empfohlene Tagesdosis sollte nicht überschritten werden.

**Nutrof® Omega** ist ein Nahrungsergänzungsmittel und sollte nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise eingenommen werden.

Glutenfrei / Lactosefrei



## RESVEGA® – das Plus an Resveratrol

Resvega® ist ein Nahrungsergänzungsmittel für die Sehkraft.

Es beinhaltet Lutein und Zeaxanthin, die antioxidativ wirksamen Vitamine C und E, Vitamin D, die Spurenelemente Kupfer und Zink sowie die Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA, plus 60 mg trans-Resveratrol.



Verzehrempfehlung: **2 Kapseln täglich** zu den Mahlzeiten mit etwas Wasser. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

**Resvega®** ist ein Nahrungsergänzungsmittel und ist daher nicht geeignet, eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise zu ersetzen.



**BONUS-PROGRAMM**  
Für 8 Originalschachteln erhalten Sie 1 Monatspackung GRATIS!

## Zusammensetzung:

Tagesdosis	2 Kapseln	% NRV**
Vitamin C*	120 mg	150 %
Vitamin D	5 µg	100 %
Vitamin E*	30 mg α-TE	250 %
Zink*	12,5 mg	125 %
Kupfer*	1.000 µg	100 %
Fischöl	950 mg	
davon		
Omega-3-Fettsäuren	606 mg	
- DHA***	366 mg	
- EPA	172 mg	
Lutein	10 mg	
Zeaxanthin	2 mg	
trans-Resveratrol****	60 mg	

\* Zink, Kupfer, Vitamin E und Vitamin C tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

\*\* Nährstoffbezugswerte (nutrient reference values) gemäß VO (EU) Nr. 1169/2011.

\*\*\* DHA trägt zur Erhaltung der normalen Sehkraft bei. Die positive Wirkung erreicht man mit einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA.

\*\*\*\* Die tägliche Verzehrmenge von 150 mg Resveratrol sollte nicht überschritten werden.

Haben Sie Fragen zu **Nutrof® Omega** oder **Resvega®**?

**Kontaktieren Sie uns:**

**Théa Pharma GmbH**

Ernst-Reuter-Platz 2, D-10587 Berlin

Telefon: (030) 31 51 898 - 0

Internet: [www.theapharma.de](http://www.theapharma.de)

E-Mail: [info.germany@theapharma.com](mailto:info.germany@theapharma.com)

©2018, Laboratoires Théa. Alle Rechte vorbehalten.

NUTROF® und RESVEGA® sind Marken der Laboratoires Théa.

LITNO 01.2 04/2026

## **BONUS- PROGRAMM**

Nehmen Sie teil!  
Für 8 Originalschachteln  
erhalten Sie 1 Monats-  
packung **GRATIS!**

Gültig innerhalb Deutschlands.

 **Théa**  
let's open our eyes