

Nahrungsmittel für Augengesundheit

z.B. bei Grauer Star und Grüner Star, Makuladegeneration, Augenproblemen, Sehstörungen

Gemüseart	Zeaxanthin (mg / 100g*)	Lutein (mg / 100g)
Blattsalat	0,18	1,8
Brokkoli	0,02	1,9
Erbsen	0,06	1,7
Grüne Bohnen	0,44	0,7
Grünkohl	0,17	21,9
<i>Mais</i>	<i>0,53</i>	<i>0,7</i>
Petersilie		10,0
Rohe Karotte	0,02	0,3
Roher Spinat	0,33	10,0
Rosenkohl	n.d.	1,3

Verbesserung der Nährstoffversorgung gut möglich mit frisch gepressten Säften oder Smoothie aus Karotte und roher Spinat (nur Bio-Ware)
Buchempfehlung:
 „Frisch gepresste Frucht- und Gemüsesäfte“ von Dr. Norman Walter

Frische Brunnenkresse enthält pro 100 g ca. 5,77 mg Zeaxanthin und Lutein

* = entspricht ungefähr einer halben Tasse gekochten Gemüses *n.d.* = nicht detektiert
 (Ggf. mit Arzt Rücksprache führen bei Einnahme von Marcumar wegen Vitamin K Gehalt dieser Nahrungsmittel)

Die Werte gelten nur wenn die Nahrungsmittel aus **biologischem Anbau** (z.B. Demeter, Bioland, Naturland) stammen und genetisch nicht verändert wurden (gilt speziell für **Mais**)

Lutein und Zeaxanthin gehören zu den **Carotinoiden**, die zu den **sekundären Pflanzenstoffen** zählen und u.a. speziell in den Augen vorkommen.

Als wesentliche Bestandteile des antioxidativen Netzwerkes des menschlichen Körpers sind Carotinoide in der Lage, **reaktive Sauerstoffverbindungen (= Freie Radikale)** zu inaktivieren.

Indem Carotinoide oxidativen Veränderungen von biologisch wichtigen Molekülen entgegenwirken, vermindert eine erhöhte Carotinoidaufnahme das Risiko für bestimmte Erkrankungen. Dazu gehören z.B.

- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**, insbesondere Myokardinfarkt (Herzinfarkt)
- Verschiedene **Tumorerkrankungen**, unter anderem Lungen-, Magen- und Prostatakarzinom (Oxidative Prozesse durch freie Radikale und entzündliche Prozesse sind ein wesentlicher Faktor bei der Entstehung von Krebs.)
- Altersabhängige **Makuladegeneration (AMD)**
- **Katarakt** (grauer Star)
- **Photodermatosen** – UV-induzierte Hauterkrankungen –, zum Beispiel lichtinduzierte Tumore oder Pigmentstörungen

Quellen z.B.:

- Biesalski, H. K.; Köhrlé, J.; Schümann, K. - Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe. Georg Thieme Verlag; Stuttgart/New York 2002; S. 41-49
- Elmadfa und Leitzmann. Ernährung des Menschen. Verlag Eugen Ulmer Stuttgart; 2004; 4., korrigierte und aktualisierte Auflage; 2004; S.305-317
- Leitzmann, C., Müller, C., Michel, P., Brehme, U., Hahn, A., Laube, H. - Ernährung in Prävention und Therapie. - Hippokrates Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG; 2005; S.80-82
- Schmidt, Dr. med. Edmund, Schmidt, Nathalie - Leitfaden Mikronährstoffe. Urban & Fischer Verlag; München, Februar 2004; S.45-54
- Uwe Gröber, Orthomolekulare Medizin – Ein Leitfaden für Ärzte und Apotheker

Durch hohe Dosen von Carotinoiden kann es zu einer Gelbfärbung der Haut kommen.

Laien denken hierbei, dass dies durch eine „Überdosierung“ kommt. Tatsächlich ist dies aber nicht auf eine Überdosierung zurückzuführen, sondern zeigt, dass die Leber funktional eingeschränkt ist und behandelt werden sollte, da dies z.B. Lebererkrankungen, aber auch Gallensteine – die in der Leber entstehen und nicht in der Galle – begünstigen kann.

Die Gesundheit der Augen und aller Organe wird wesentlich beeinflusst durch die Ernährung.

Diese sollte deshalb im eigenen Interesse verbessert werden: kein Schwein (hoher Anteil entzündungsfördernder Omega 6 Fettsäuren, die z.B. auch Krebs- und Gelenkerkrankungen begünstigen), keine denaturierten Nahrungsmittel (volle Teller aber keine Mikronährstoffe), Gemüse aus biologischem Anbau (liefern hochwertige Mikronährstoffe, die der Körper braucht) & chemische Alltagsbelastung (z.B. Kosmetik) reduzieren

Qi Gong Übungen für die Augen

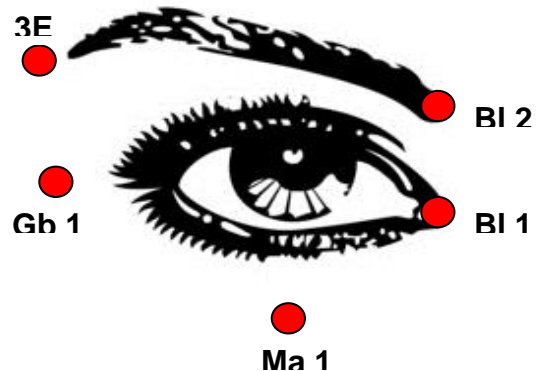
Qi Gong Übungen für Augen so oft wie möglich machen – langsam und sehr bewusst. Manchmal entsteht dabei ein leichter Schwindel – dies ist ein möglicher Hinweis auf Blockierungen, die sich i.d.R., wenn Sie die Übung öfters ausgeübt haben, lösen.

Akupunkturpunkte verschiedener Organe liegen direkt um das Auge herum:

- ◆ 3fach Erwärmer (3E)
- ◆ Gallenblase (Gb)
- ◆ Blase (Bl)
- ◆ Magen (Ma).

Gleichzeitig laufen einige innere Meridiane (Leitbahnen in den aus Sicht der Chinesischen Medizin die Energie Qi fließt) zu den Augen:

- ◆ Leber zum Augapfel / äußeren Augenwinkel
- ◆ Herz zum Augapfel / unteren Augenrand
- ◆ Dünndarm zum äußeren (Gb1) und inneren Augenwinkel (Bl1).



Über diese Verbindungen haben somit Qi Gong Übungen für die Augen auch Wirkungen auf verschiedene Organsysteme und über diese Verbindungen sind die Augen ein Spiegel für den Gesundheitszustand der Organe. Aus kabbalistischer Sicht sind die Augen ein Fenster der Seele.

Über die Augen kann der Qi Gong Übende gleichzeitig auf das Hormonsystem einwirken. Werden Übungen mit offenen Augen ausgeführt, wird dadurch Hypophyse und Hypothalamus stimuliert. Übungen mit geschlossenen Augen wirken auf die Epiphyse (dem eigentlichen 3. Auge), die nur bei Dunkelheit Melatonin ausschüttet und für unser Immunsystem und Regenerationsprozesse sehr wichtig ist. Mit Licht schlafen oder viel Computerarbeit schränken die Funktion der Epiphyse erheblich ein.



1. Mit Finger vom inneren Augenwinkel (Bl1) zum äußeren Augenwinkel (GB 1) mit sanftem Druck den Unterrand der Augenhöhle massieren 12 mal
2. Mit Finger vom inneren Augenwinkel (Bl1) zum äußeren Augenwinkel (GB 1) mit sanftem Druck den Oberrand der Augenhöhle / Augenbraue massieren 12 mal

Die nachfolgenden Übungen nur mit den Augen ausführen ohne den Kopf dabei zu bewegen. Die Übungen **langsam** ausführen. Mindestens 12 mal jede Blickrichtung. Es kann sein, dass bei einzelnen Bewegungen ein leichter Schwindel auftritt, was darauf hinweist, dass die Augen und somit auch die Augennerven und Augenmuskeln überlastet sind. Wenn sich der Zustand verbessert, verschwindet der Schwindel.

Nach oben schauen



Nach unten schauen

Abwechselnd

nach rechts schauen



nach links schauen

Diagonal nach unten schauen zum Boden

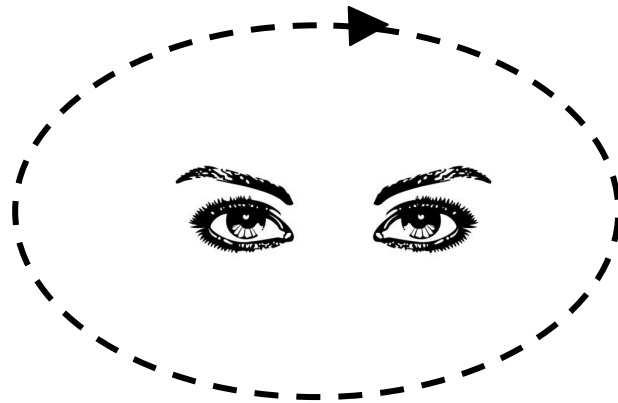


Diagonal nach oben schauen zur Decke

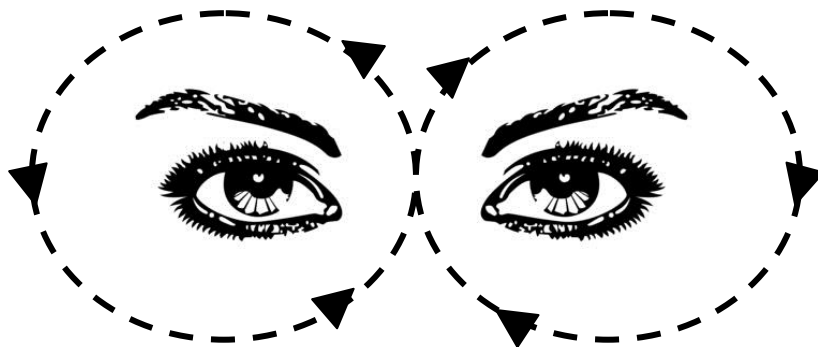
Diagonal nach oben schauen zur Decke



Diagonal nach unten schauen zum boden



Mit den Augen kreisförmig schauen – 8 x im Uhrzeigersinn und 8 x gegen den Uhrzeigersinn



Mit den Augen eine Acht schauen – 8 x in eine Richtung und 8x in Gegenrichtung