

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 86 (2008)  
**Heft:** 4

## Werbung

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Lutein und Omega-3-Fettsäuren – Umfassender Schutz für Ihre Augen im Alter

Tag für Tag öffnen unsere Augen uns den Blick in die Welt und vollbringen dabei Höchstleistungen: beim Lesen, Autofahren oder Fernsehen. Auch an der frischen Luft werden unsere Augen strapaziert: überall dort, wo Sauerstoff und Sonnenlicht zusammen wirken und so genannte «freie Radikale» entstehen. Mit zunehmendem Alter sind immer mehr Frauen und Männer von altersbedingten Augenerkrankungen wie dem Grauen Star oder der Altersbedingten Makuladegeneration (einer degenerativen Veränderung der Netzhaut) betroffen.

Antioxidative Vitamine, so genannte Antioxidanzien, können die Zellen vor den schädlichen Wirkungen der freien Radikale schützen. Zu den Antioxidanzien zählen Vitamin C und Vitamin E, Omega-3-Fettsäuren, sowie das für die Augen besonders wertvolle Lutein.

## Altersbedingte Makuladegeneration (AMD)

Wenn der Augenarzt diese Diagnose stellt, ist es meistens schon zu spät. Die Schädigung der für das Sehen so wichtigen Netzhautmitte (Makula) ist dann nur noch schwer zu stoppen.

## AMD – was heißt das?

Kennzeichnend für die Altersbedingte Makuladegeneration (AMD) sind Veränderungen der Netzhaut im Bereich der Makula, der Stelle des schärfsten Sehens. Die AMD ist in der westlichen Welt die häufigste Ursache für den Verlust des Sehvermögens bei Menschen über 50 Jahren.

## Die Formen der AMD – trocken oder feucht

Es gibt verschiedene Formen und Stadien der AMD. Die wichtigste Unterteilung ist in die trockene und die feuchte Form. Diese Formen können gleichzeitig auftreten oder aus einer trockenen kann sich eine feuchte AMD entwickeln. Charakteristisch für die trockene Form sind meist gelbliche Ablagerungen (Drusen) auf der Netzhaut. Obwohl die trockene Form 85 – 90% der AMD-Fälle ausmacht, trägt die feuchte Form zu 90% der schweren Sehbehinderungen durch AMD bei.

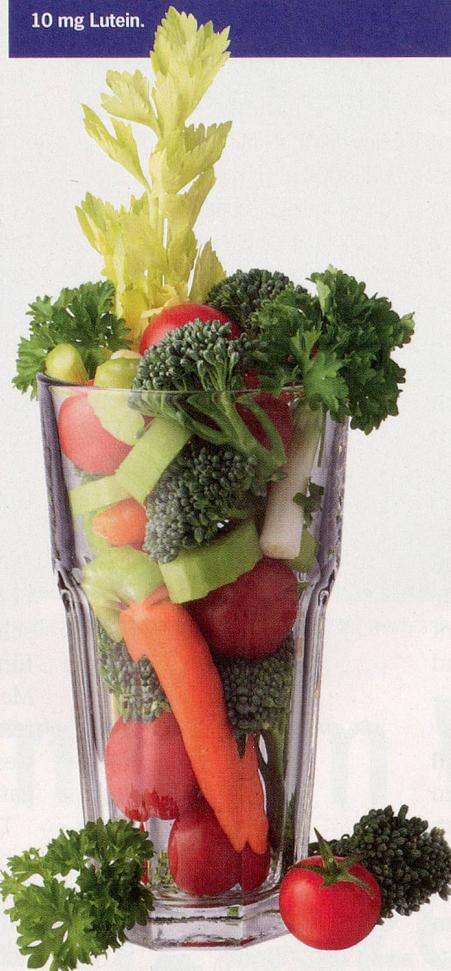
## AMD – Risiken erkennen und reduzieren

Bei Menschen ab 50 Jahren und bei Rauchern steigt die Wahrscheinlichkeit an einer AMD zu erkranken. Weiter gibt es Hinweise, dass Frauen sowie Menschen mit einer hellen Augenfarbe häufiger an einer AMD erkranken. Erbliche Faktoren spielen ebenfalls eine Rolle.

## Lutein – der Schutzfaktor für Ihre Augen

Eine wichtige Rolle für den Erhalt der Sehkraft spielt das Lutein, welches u.a. auf das Nahsehen und die Kontrastsensitivität einen Einfluss hat. – Natürlichweise kommt Lutein in der Makula in unserem Auge vor. Es neutralisiert die «freien Radikale» und blockt schädliches UV- und Blaulicht wie eine «innere Sonnenbrille» ab. Mit zunehmendem Alter nimmt die Luteinkonzentration im Auge ab. Für Menschen mit einem erhöhten Risiko für eine AMD – also besonders für ältere Menschen – ist es deshalb sinnvoll, sich luteinreich zu ernähren oder die Ernährung mit Präparaten, die speziell auf die Bedürfnisse der Augen abgestimmt sind, zu ergänzen.

Experten empfehlen zum Schutz Ihrer Augen eine Tagesdosis von idealerweise 10 mg Lutein.



## Lebensmittel mit hohem Luteingehalt

| Lebensmittel     | 10 mg Lutein in:<br>Menge (in g/kg/Stück) |
|------------------|---|
| Grünkohl         | 46 g                                      |
| Gekochter Spinat | 67 g                                      |
| Petersilie       | 100 g                                     |
| Brokkoli         | 530 g                                     |
| Blattsalat       | 556 g                                     |
| Erbsen           | 588 g                                     |
| Rosenkohl        | 770 g                                     |
| Mais             | 1,4 kg                                    |
| Grüne Bohnen     | 1,4 kg                                    |
| Rohe Karotten    | 3,3 kg                                    |
| Tomaten          | 10 kg                                     |
| Orangen          | 40 Stück                                  |

## Omega-3-Fettsäuren – natürlicher Schutz vor Augenentzündungen

Omega-3-Fettsäuren sind für die Funktion der Netzhaut unabdingbar: Sie sind an der Umsetzung von Licht in Impulse beteiligt, die an das Gehirn weitergeleitet werden. Durch Hemmung der Produktion von entzündungsfördernden Substanzen schützen Omega-3-Fettsäuren das Auge vor Entzündungen; zudem fördern sie die Tränensekretion. Omega 3 gehören zur Gruppe der essenziellen Fettsäuren und können im Körper nicht selbst hergestellt werden. Nahrungsmittel wie Fisch, Raps- und Leinöl weisen einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren auf. Empfohlene Tagesdosis Omega-3-Fettsäuren für eine erwachsene Person: 1250mg.

## Lutein und Omega 3 – umfassender Schutz für Ihre Augen

Für ein einwandfreies Funktionieren unserer Augen ist es wichtig, schädliche Einflüsse zu vermeiden und die Augen mit den notwendigen Mikronährstoffen, Vitaminen und Spurelementen zu versorgen. Für die Augengesundheit besonders wichtig sind Vitamin C und Vitamin E, Omega-3-Fettsäuren, sowie Lutein.



## Tipps zum Schutz Ihrer Augen

- Verzichten Sie auf den Konsum von Zigaretten.
- Schützen Sie Ihre Augen mit einer guten Sonnenbrille vor Sonnenlicht.
- Ernähren Sie sich ausgewogen: Achten Sie auf eine ausreichende Versorgung von Lutein: Empfohlene Tagesdosis: 10 mg Lutein.
- Unterziehen Sie sich regelmässig augenärztlichen Untersuchungen.

