



Vit-Ophthal®
mit 10 mg Lutein

**Vitamine
und mehr ...**

*speziell
für die Augen!*

Das Hochleistungsorgan Auge

Liebe Leser,

unser Auge ist ein faszinierendes, aber auch sehr empfindliches Sinnesorgan. Um die Sehkraft bis ins hohe Alter zu erhalten, brauchen unsere Augen besondere Pflege und eine gute Ernährung. In dieser Broschüre informieren wir Sie darüber, wie wichtig beispielsweise eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist, damit die Augen optimal funktionieren und den täglichen Anforderungen gewachsen sind. Wir haben diese kleine Broschüre „Vitamine und mehr, speziell für die Augen“ genannt, weil Vitamine und Mineralstoffe eine wichtige Rolle beim Sehprozess spielen. Gerade im Alter ist es wichtig, über eine gute Sehkraft zu verfügen, um problemlos lesen und die erfreulichen Dinge des Lebens sehen und genießen zu können.

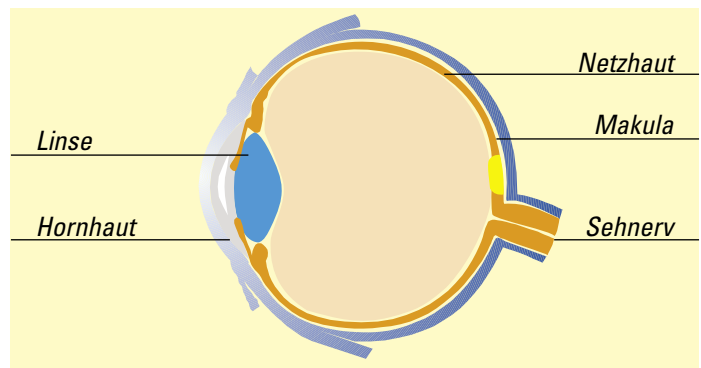
Mehr zu diesem Thema finden Sie auf den folgenden Seiten.

Inhalt

Das Hochleistungsorgan Auge	3
Die Bedeutung der Makula	4
Freie Radikale	5
Risikofaktoren erkennen und reagieren	6
Achten Sie auf die richtige Ernährung	7
Wichtige Mikronährstoffe	8
Zur Unterstützung Ihrer Augen:	
Vit-Ophtal® mit 10 mg Lutein	9
Machen Sie den Amsler-Gitter-Test	10

Mehr als die Hälfte aller Informationen aus unserer Umwelt nehmen wir über das Auge auf und für viele Menschen sind ihre Augen das wichtigste Sinnesorgan. Der komplexe Aufbau und die hohe Empfindlichkeit des Auges ermöglichen uns das Wunder des Sehens.

Die Regenbogenhaut (Iris) regelt den Lichteinfall, indem sie die Pupille vergrößert oder verkleinert. Lichtstrahlen gelangen über die Pupille und die **Linse** ins Auge. Die Linse, eine kleine verformbare Lupe, macht das Bild scharf, ein farbgetreues Bild auf der Netzhaut entsteht. Die **Netzhaut** ist die lichtempfindliche Schicht am Augenhintergrund. Das Licht, das auf die Netzhaut trifft, stimuliert die Nervenfasern und Impulse werden über den Sehnerv zum Gehirn weitergeleitet. Das Gehirn interpretiert diese Signale und „erzählt“ uns, was wir sehen. Im zentralen Bereich der Netzhaut befindet sich die **Makula**, auch „Gelber Fleck“ genannt.

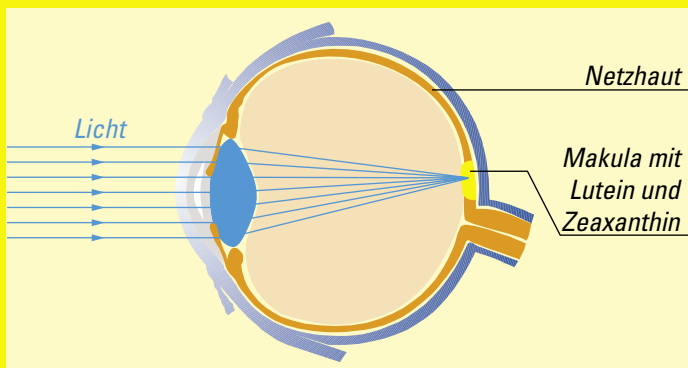


Die Bedeutung der Makula

Die **Makula** ist das Zentrum der Netzhaut und die Stelle des schärfsten Sehens. Sie hat einen Durchmesser von etwa 1,5 mm. Hier liegen die wichtigsten Sinneszellen des Auges, welche uns ermöglichen, scharf und in Farbe zu sehen.

Direkt am Sehprozess beteiligt sind die Carotinoide **Lutein und Zeaxanthin**, da diese Bausteine der Photorezeptoren sind. Photorezeptoren wandeln Lichtimpulse in elektrische Reize um, die letztendlich im Gehirn ein Bild erzeugen.

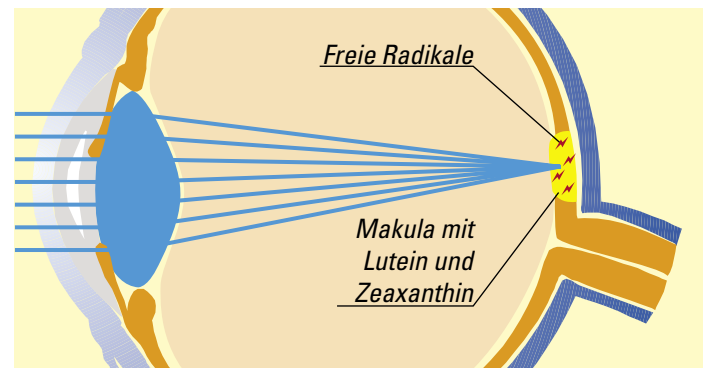
In der Makula nehmen Lutein und Zeaxanthin noch eine weitere Aufgabe wahr. So können Lutein und Zeaxanthin mit freien Radikalen reagieren und übernehmen somit eine Schutzfunktion für die Augen.



Freie Radikale

Täglich vollbringen unsere Augen Höchstleistungen und sind hohen Belastungen ausgesetzt. Besonders empfindlich reagieren sie dabei auf **intensive Sonneneinstrahlung**. Neben dem sichtbaren Licht sendet die Sonne auch unsichtbare UV-Strahlen aus, die sehr energiereich sind und die empfindlichen Sehzellen auf der Netzhaut schädigen können. Treffen im Auge energiereiches Licht und Sauerstoff aufeinander, können so genannte „**freie Radikale**“ entstehen.

Unsere Augen verfügen jedoch über ein körpereigenes Schutzsystem, das in der Lage ist, diese alltäglichen Belastungen abzuwehren. Allerdings ist es notwendig, dass das Schutzsystem immer genug Nachschub an den benötigten Mikronährstoffen hat, um funktionierende Strukturen aufrecht zu erhalten. Hierzu gehören die Vitalstoffe Lutein, Zeaxanthin, Vitamin C, Vitamin E und Zink.



Risikofaktoren erkennen und reagieren

Viele Faktoren können unser Sehvermögen beeinflussen und unsere Augen belasten. Deshalb ist es wichtig, diese Risiken zu kennen und wenn möglich zu vermeiden.

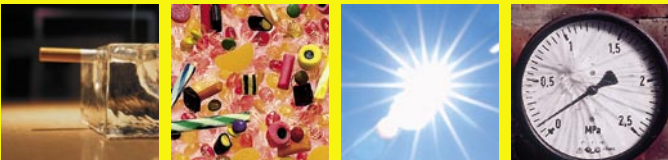
Naturgegebene Risikofaktoren:

- Alter
- Weibliches Geschlecht
- Vererbung
- Helle Augenfarbe, helle Haut



Risikofaktoren, die Sie aktiv beeinflussen oder vermeiden können:

- Rauchen
- Ungesunde Ernährung (Vitalstoffmangel)
- Sonnenlicht
- Bluthochdruck



Achten Sie auf die richtige Ernährung

Mit zunehmendem Alter kann im Auge der Schutz durch die Carotinoide **Lutein und Zeaxanthin** nachlassen. Das Risiko von Netzhautschäden und die Verschlechterung der Sehkraft nimmt also zu. Deshalb ist es gerade im Alter wichtig, sich gesund und ausgewogen zu ernähren, um Ihre Augen ausreichend mit notwendigen Vitaminen und vor allem mit Lutein und Zeaxanthin zu versorgen und damit die Schutzfunktion der Augen zu unterstützen.

Da unser Körper Lutein nicht selbst bilden kann, muss es mit der Nahrung aufgenommen werden. Luteinreiche Gemüsesorten sind u. a. Grünkohl, roher Spinat, Brokkoli, Blattsalat, Rosenkohl und grüne Bohnen.

Sollte eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung nicht gewährleistet sein, ist es empfehlenswert, mit einem entsprechenden Nahrungsergänzungsmittel den fehlenden Bedarf zu decken.



Wichtige Mikronährstoffe

Mikronährstoffe, vielfach auch Vitalstoffe genannt, sind eine große Gruppe an Nahrungsbestandteilen, die unser Körper benötigt. Zu ihnen gehören Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und Aminosäuren.

Da viele Mikronährstoffe nicht vom Körper produziert werden können, müssen wir sie über die Nahrung aufnehmen. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag.

Das Auge benötigt für eine reibungslose Funktion u. a. eine Reihe von Mikronährstoffen. Neben den Vitaminen C und E tragen vor allem Lutein, Zeaxanthin und Zink zur Stärkung des Schutzsystems im Auge bei. **Vit-Ophtal® mit 10 mg Lutein** ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Lutein, Zeaxanthin, Vitamin C, Vitamin E, Zink und Kupfer, das Ihre Ernährung sinnvoll ergänzen kann.

Luteinreiche Nahrungsmittel*

z. B.	Lutein (mg/100g)
Roher Spinat	10,0
Brokkoli	1,9
Blattsalat	1,8
Rosenkohl	1,3
Grüne Bohnen	0,7

* vgl. Tabelle des U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service: USDA-NCC: Carotenoid Database for Foods 1998.

Zur Unterstützung der Augen

Vit-Ophtal® mit 10 mg Lutein

Wie Sie wissen, sind Vitamine unerlässlich für unsere Augen.

Vit-Ophtal® mit 10 mg Lutein ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das speziell auf die Bedürfnisse der Augen abgestimmt wurde. Es enthält wichtige Mikronährstoffe wie Lutein, Zeaxanthin, Vitamin C, Vitamin E, Zink, Kupfer und Niacin und unterstützt so das Schutzsystem der Augen.

Vertrauen Sie auf **Vit-Ophtal® mit 10 mg Lutein**.

Ihr Vitamin-Team von

Dr. Winzer Pharma

Machen Sie den Amsler-Gitter-Test

Erste Anzeichen einer Veränderung der Makula können Sie durch den so genannten Amsler-Gitter-Test erkennen. Ab einem Alter von 50 Jahren sollte dieser Test regelmäßig durchgeführt werden. Dieser Test ersetzt selbstverständlich nicht den regelmäßigen Besuch beim Augenarzt.

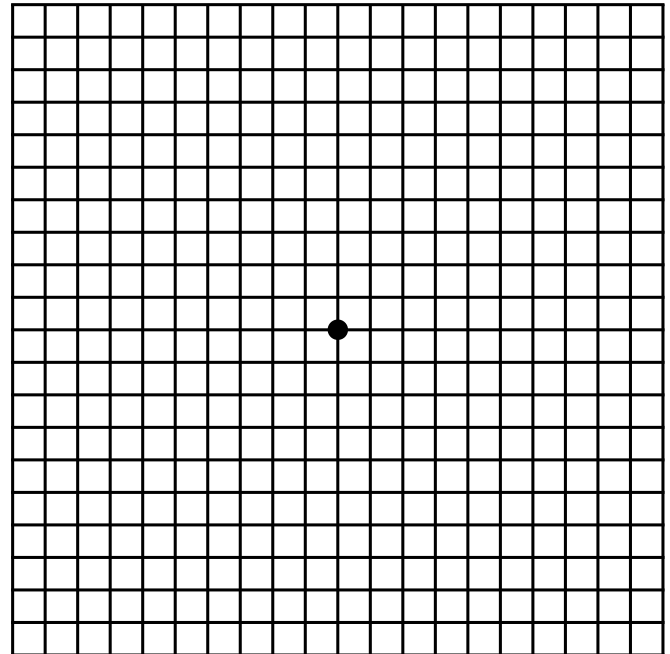
Anleitung

- Betrachten Sie das Gitter bei Tageslicht aus ca. 30 bis 40 cm Entfernung. Falls Sie beim Lesen eine Brille oder Kontaktlinsen tragen, verwenden Sie diese bitte auch beim Test.
- Decken Sie ein Auge mit der Hand ab. Das Auge aber bitte nicht zukneifen. Richten Sie mit dem offenen Auge den Blick auf den schwarzen Punkt in der Mitte des Gitters.
- Wiederholen Sie den Test mit dem anderen Auge.

Auswertung

- Sind Linien verzerrt oder gewellt?
- Sind bestimmte Bereiche im Gitter verschwommen?

Wenn Sie eine der Fragen mit „ja“ beantwortet haben, sollten Sie Ihren Augenarzt aufsuchen und ihm dieses Testergebnis mitteilen.





30 Tabletten PZN 4781098 UVP* 18,20 Euro
90 Tabletten PZN 4781106 UVP* 49,50 Euro

**unverbindliche Preisempfehlung*

Nahrungsergänzungsmittel mit Lutein, Zeaxanthin, Zink, Kupfer und Vitaminen

Inhaltsstoffe	pro Tablette	empfohlene Tagesdosis* in % pro Tablette
Lutein	10 mg	—**
Zeaxanthin	0,5 mg	—**
Vitamin C	60 mg	100,0 %
Vitamin E	30 mg	300,0 %
Zink	10 mg	67 %
Kupfer	250 µg	—**
Niacin (Vitamin B3)	10 mg	56,0 %

Nährwertangaben	pro Tablette	pro 100 g
physiol. Brennwert	9,4 kJ / (2,2 kcal)	1418 kJ / (336 kcal)
verwertbare Eiweiße	0,09 g	14 g
verwertbare Kohlenhydrate	0,16 g	24 g
verwertbare Fette	0,09 g	13 g
Broteinheiten	0,013 BE	2,0 BE

* nach Nährwert-Kennzeichnungsrichtlinie der EU ** keine Empfehlung der EU vorhanden

Verzehrempfehlung: täglich 1 Tablette – am besten mit etwas Flüssigkeit

Die tägliche Verzehrempfehlung sollte nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Bei Raumtemperatur lagern.



30 Tabletten PZN 4781098 UVP* 18,20 Euro
90 Tabletten PZN 4781106 UVP* 49,50 Euro

*unverbindliche Preisempfehlung

Nahrungsergänzungsmittel mit Lutein, Zeaxanthin, Zink, Kupfer und Vitaminen

Inhaltsstoffe	pro Tablette	empfohlene Tagesdosis* in % pro Tablette
Lutein	10 mg	—**
Zeaxanthin	0,5 mg	—**
Vitamin C	60 mg	100,0 %
Vitamin E	30 mg	300,0 %
Zink	10 mg	67 %
Kupfer	250 µg	—**
Niacin (Vitamin B3)	10 mg	56,0 %

Nährwertangaben	pro Tablette	pro 100 g
physiol. Brennwert	9,4 kJ / (2,2 kcal)	1418 kJ / (336 kcal)
verwertbare Eiweiße	0,09 g	14 g
verwertbare Kohlenhydrate	0,16 g	24 g
verwertbare Fette	0,09 g	13 g
Broteinheiten	0,013 BE	2,0 BE

* nach Nährwert-Kennzeichnungsrichtlinie der EU ** keine Empfehlung der EU vorhanden

Verzehrempfehlung: täglich 1 Tablette – am besten mit etwas Flüssigkeit

Die tägliche Verzehrempfehlung sollte nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Bei Raumtemperatur lagern.