

Superfoods für die Augen

Unsere Augen sind echte Hochleistungsorgane – und sie profitieren stark von der richtigen Ernährung. Bestimmte Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien können die Sehkraft unterstützen, die Augen vor oxidativem Stress schützen und altersbedingten Erkrankungen vorbeugen.



Die Top 10 Lebensmittel für gesunde Augen

- **Spinat & Grünkohl:** Reich an Lutein und Zeaxanthin – wirken wie ein Lichtschutzfilter für die Netzhaut (natürliche Sonnenbrille) und sind die „Bodyguards“ der Makula.
- **(Aronia-)Beeren:** Liefern Anthocyane (Antioxidantien), fördern die Durchblutung, stärken die Gefäße und verbessern das Nachtsehen.
- **Karotten:** Beta-Carotin als Vorstufe von Vitamin A – wichtig für gutes Sehen in der Nacht.
- **Mandeln** (basisch): Vitamin E schützt die Linse vor oxidativem Stress und kann Alterungsprozesse verlangsamen. *Augen lieben basische Ernährung!*
- **Lachs / Leinöl:** Omega-3-Fettsäuren (DHA) für die Netzhaut und gegen trockene Augen.
- **Eier:** Eigelb enthält Lutein, Zeaxanthin und Zink – Power für Makula und Nachtsehen.
- **Kurkuma:** Curcumin wirkt entzündungshemmend und antioxidativ – schützt Linse und Netzhaut. Tipp: mit Pfeffer und Öl genießen!
- **Getrocknete Aprikosen:** Beta-Carotin, Vitamin B5, Vitamin C und Mineralstoffe – gut für Netzhaut und Durchblutung. *Tipp: 3 (getrocknete) Aprikosen täglich!*
- **Rote Paprika:** Vitamin-C-Bombe – schützt die Blutgefäße und beugt grauen Star vor.
- **Kürbiskerne:** Reich an Zink – unverzichtbar für das Nachtsehen, plus Vitamin E und gesunde Fette. *Tipp: als Topping oder zum Knabbern!*



Fazit

Bunt, frisch und abwechslungsreich essen – das ist das Geheimnis für starke Augen. Besonders wichtig sind Lutein, Zeaxanthin, Vitamin A, C, E, Zink und Omega-3. Eine handvoll Mandeln, viel Gemüse, farbenfrohes Obst und gesunde Fette sind die beste Brille von innen!

Aktuelle Termine:



Tages-Essensplan „Superfoods für die Augen“

Frühstück

- **Haferflocken-Bowl** mit Naturjoghurt, **Heidelbeeren/ Aroniabeeren**, etwas **Leinöl** eingerührt und **Mandeln** als Topping.
- Dazu ein weich gekochtes **Ei**.
☞ Superfoods: Beeren, Leinöl, Mandeln, Ei

Vormittags-Snack

- **Karottensticks** mit Hummus oder einem Kräuterquark.
☞ Superfood: Karotten

Mittagessen

- **Gebratener Lachs** (oder vegetarisch: Linsensalat mit Leinöl-Dressing)
- Beilage: **Spinat oder Grünkohl-Salat**, kombiniert mit frischer **roter Paprika** und etwas Quinoa.
- Dressing mit Olivenöl, Zitronensaft & etwas **Kurkuma**.
☞ Superfoods: Lachs/Leinöl, Spinat/Grünkohl, Rote Paprika, Kurkuma

Nachmittags-Snack

- Eine kleine Portion **getrocknete Aprikosen** (3 Stück) & ein paar **Kürbiskerne** zum Knabbern.
☞ Superfoods: Getrocknete Aprikosen, Kürbiskerne

Abendessen

- **Gemüsepfanne** mit Karotten, Spinat/Grünkohl, Paprika und Kurkuma gewürzt.
- Dazu Vollkornreis oder Hirse, für die Proteinquelle ein weiteres **Ei** (z. B. Spiegelei on top).
☞ Wiederholung mehrerer Superfoods → Augen-Nährstoffe werden ideal verteilt.

Optionaler Abend-Drink

- **Goldene Milch** mit Hafermilch, Kurkuma, etwas Pfeffer und Honig.
☞ Superfood: Kurkuma

✓ Zusammenfassung

Mit diesem Tagesplan haben Sie:

- **Alle 10 Superfoods** integriert.
- Eine bunte, abwechslungsreiche Ernährung mit viel Gemüse, gesunden Fetten und Proteinen.
- Praktische Snacks, die sich leicht im Alltag umsetzen lassen.



Guten Appetit wünscht *Elvira Boguth*