OPTIK & OPTOMETRIE SCHREINER

BJÖRN SCHREINER M.SC. IN AUGENOPTIK & OPTOMETRIE

„Wie Ernährung Ihr Sehen beeinflusst“

Warum Nährstoffe für gutes Sehen wichtig sind

Unsere Augen benötigen bestimmte Vitamine und Spurenelemente, um Licht richtig zu verarbeiten, Kontraste zu erkennen und Blendung zu reduzieren. Ein Mangel kann die Sehqualität messbar beeinträchtigen – oft, ohne dass man es sofort merkt.

1. Blendempfindlichkeit: Wenn Licht plötzlich stört

Einige Nährstoffe sind entscheidend für die Lichtverarbeitung im Auge:

Vitamin A: wichtig für das Sehpigment Rhodopsin, unterstützt die Hell-Dunkel-Anpassung, stabilisiert die Augenoberfläche

Mangel kann führen zu: ✔ erhöhter Blendempfindlichkeit ✔ trockenen Augen ✔ schlechter Dunkeladaption

Vitamin D: reguliert Entzündungsprozesse, unterstützt die Tränenfilmstabilität

Mangel kann führen zu: ✔ trockenen Augen ✔ stärkerer Lichtempfindlichkeit

2. Kontrastsehen: Details klar erkennen

Für gutes Kontrastsehen benötigt die Netzhaut Schutz vor oxidativem Stress.

Vitamin C & E: schützen Linse und Netzhaut, verbessern die Signalqualität der Photorezeptoren

Mangel kann führen zu: ✔ schlechterem Kontrastsehen ✔ schnellerer Ermüdung beim Lesen

B-Vitamine (B2, B6, B12): wichtig für die Funktion des Sehnervs, unterstützen die neuronale Weiterleitung visueller Signale

Mangel kann führen zu: ✔ reduzierter Kontrastempfindlichkeit ✔ visueller Überempfindlichkeit

3. Trockene Augen: Ein häufiger Verstärker von Blendung

Ein instabiler Tränenfilm erzeugt Streulicht – das führt zu:

✔ stärkerer Blendempfindlichkeit ✔ schlechterem Kontrast ✔ schnellerer Ermüdung

Nährstoffmangel, der dies begünstigt: Vitamin A, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren

4. Was Sie selbst tun können: ausgewogene Ernährung (viel Gemüse, Nüsse, Fisch), ausreichend Vitamin D (Sonne oder Supplement nach Arztberatung), regelmäßige Pausen bei Bildschirmarbeit, ausreichend trinken

Sommer A. et al. Vitamin A deficiency and its consequences. N Engl J Med. 1996; Yoon SY et al. Vitamin D deficiency and dry eye syndrome. Cornea. 2016; Age-Related Eye Disease Study Research Group. AREDS Report No. 8. Arch Ophthalmol. 2001; Chiu CJ et al. B vitamins and visual function. Invest Ophthalmol Vis Sci. 2013; Bhargava R. et al. Omega-3 fatty acids improve dry eye symptoms. Cornea. 2013.

„Gesunde Augen durch ausreichende Flüssigkeitszufuhr“

Ein ausgeglichener Wasserhaushalt ist entscheidend für die Funktion Ihrer Augen. Schon leichte Dehydration kann die Qualität des Sehens beeinträchtigen – oft bevor man Durst verspürt.

Warum Wasser für die Augen wichtig ist

- **Stabiler Tränenfilm:** Flüssigkeitsmangel kann zu trockenen Augen, Brennen, schnellerer Ermüdung und erhöhter Blendempfindlichkeit führen - höhere Dehydration verschlechtert messbar die Tränenfilmstabilität und erhöht das Risiko für trockene Augen.
- **Bessere Hornhaut- und Netzhautfunktion:** Hydration beeinflusst die **Hornhautform**, die **Makuladicke** und andere biometrische Augenparameter – wichtig für scharfes Sehen.
- **Optimale Sehschärfe & Kontrast:** Ein stabiler Flüssigkeitshaushalt verbessert die optische Abbildung und unterstützt die Nährstoffversorgung der Augenoberfläche und reduziert Streulicht.
- **Weniger Kopfschmerzen & visuelle Ermüdung:** Dehydration kann Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme und visuelle Überlastung verstärken – besonders bei Bildschirmarbeit.

Wie viel trinken? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt ca. 30 ml pro kg Körpergewicht pro Tag – bei Hitze, Sport oder trockener Luft entsprechend mehr.

Nguyen L. et al. *Habitual water intake and dry eye disease.* Acta Ophthalmol. 2022; Kreso A. et al. *Hydration and ocular parameters.* Clinical Trial NCT07177131, ICH-GCP Registry, 2025; Pharmazeutische Zeitung. *Richtig trinken – nicht zu wenig, aber auch nicht zu viel.* 2025. (medizinische Grundlagen zu Dehydration)