

## LUTEIN + ZEAXANTHIN

- Lutein und Zeaxanthin gehören zur Gruppe der Carotinoide. Carotinoide sollten nicht in Form von isolierten, hochkonzentrierten Präparaten aufgenommen werden, sondern nur aus natürlichen Quellen zur Nahrungsergänzung verwendet werden. Die Einnahme hochdosierter künstlich hergestellter Präparate birgt sogar Gefahren, stehen sie doch in Verdacht, das Krebsrisiko zu erhöhen
- Lutein kommt in der Ernährung in Kraut (Weißkohl), Spinat und Brunnenkresse vor, Zeaxanthin in Eigelb, Mais und gelbem und orangefarbenem Paprika. Für natürliche Nahrungsergänzungsmittel ist die beste Lutein- und Zeaxanthin-Quelle die Studentenblume (*Tagetes erecta*)

### WIRKUNGEN

#### Makuladegeneration:

- Sind bedeutende antioxidative Bestandteile der natürlichen, schützenden, gelben Pigmentierung der Makula
- Können mit ihren gelb-orangen Farbpigmenten bis zur Makula vordringen und sich dort schützend anreichern
- Von zentraler Bedeutung für den Erhalt der Sehkraft - stehen sie nicht zur Verfügung, kommt es zu alters- und lebensstilbedingtem Verlust des Makula-Schutzes
- Bremsen Voranschreiten mit Verlust des Farbsehens
- Bremsen Voranschreiten mit Verlust des Scharfsehens und des zentralen Sehfeldes
- Bremsen Voranschreiten mit Lichtempfindlichkeit und Erblinden
- Forschungsergebnisse zeigen, dass eine geringere Makulapigmentierung mit einer Abnahme der Dichte an Lutein und Zeaxanthin verbunden ist und ein Ersatz dieser Antioxidantien das Risiko für Makuladegeneration um 40 % senkt

#### Sonnenlicht, Augen:

- Vermindert die schädlichen Wirkungen von UVB-Strahlen auch auf der Haut. Lutein und Zeaxanthin steigern außerdem deren Elastizität und Feuchtigkeitsgehalt

#### Blaulicht, Augen:

- Bildschirmarbeit und viel Fernsehen, oft noch mit großen Plasmabildschirmen, greifen die lichtempfindlichen Zellen des Auges an und verursachen irreparable Schäden, indem vorzeitiger Zelltod der Zäpfchen und Stäbchen ausgelöst wird
- Bilden eine Art Filter, der sich im Augengewebe konzentriert und vor schädlichem Blaulicht schützt – ein Licht, an das der Mensch nicht angepasst ist und das tiefer als UV-Strahlen eindringt, von Hornhaut, Linse und Glaskörper jedoch nicht gefiltert werden kann

#### Grauer Star:

- Die Trübung der Augenlinse ist sehr verbreitet. Er kann gut operiert werden, jedoch die Erkrankung muss dafür schon fortgeschritten sein. Außerdem kann der graue Star nach der OP wieder auftreten. Die mit fast 5.000 Teilnehmern sehr große Beaver Dam Langzeit-Augen-Studie (USA) zeigte 2007 erstmals, dass Lutein und Zeaxanthin in gewissem Rahmen vor grauem Star schützen können, indem sie die Pigmentierung der Augenlinse aufrechterhalten

#### Gefäße:

- Lutein kann die Intima-Media-Dicke der Halsschlagader – vermutlich ein Risiko für Herz-Krankheiten und Schlaganfälle – reduzieren, je höher die Luteinkonzentration ist, desto besser
- Lutein kann Entzündungen in der Aorta (Arteriosklerose), ausgelöst durch LDL-Cholesterin, senken

#### Demenz:

- Die Augen sind eine Erweiterung des Gehirns. Die Netzhaut enthält entlang der Zäpfchen und Stäbchen Gehirnzellen, die uns Licht und Farben erkennen lassen. Alzheimer-Patienten haben eine deutlich geringere Menge an augenschützenden Antioxidantien als beschwerdefreie Gleichaltrige!
- Nehmen Lutein und Zeaxanthin, die schützenden Antioxidantien in der Makula, ab, steigt auch das Risiko für Demenz
- Bei Mangel werden auch das Erinnerungsvermögen, die Fähigkeit, Aufgaben schnell zu lösen und das Reaktionsvermögen bei Tests zur geistigen Beweglichkeit verringert

**Sonnenlicht, Haut:**

- Vermindern die schädlichen Wirkungen von UVB-Strahlen auf der Haut und schützen vor Sonnenbrand
- Steigern Hautelastizität und Feuchtigkeitsgehalt

**ZU BEACHTEN**

- Bei hohen Dosierungen die leicht blutverdünnende Wirkung beachten
- Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht geeignet (zu wenig erforscht)