

Makuladegeneration (AMD) ist die häufigste Ursache für Sehverlust bei Menschen über 50. Glücklicherweise kann Safran, ein uraltes Gewürz genau den Schutz bieten, den Sie brauchen.

Die Makula ist der kleine «Fleck» in der Nähe des Zentrums der Netzhaut. Das Auge braucht es für das zentrale Sehen, um Objekte geradeaus sehen zu können. Wenn die Makula beschädigt wird, schränkt dies Ihre Fähigkeit, Dinge in Ihrer zentralen Blickrichtung zu sehen, stark ein.

Mit fortschreitender altersbedingter Makuladegeneration entwickelt sich ein verschwommener Bereich in der Nähe Ihres Sehentrums. Ausserdem erscheinen Objekte möglicherweise nicht mehr so scharf oder hell wie früher. Farben wirken verblasst. Dieser Verlust des zentralen Sehvermögens kann tägliche Aktivitäten wie das Erkennen von Gesichtern, Lesen, Autofahren, Arbeiten, Kochen oder Fernsehen beeinträchtigen.

Neben dem Alter ist das **Rauchen** der grösste Risikofaktor für AMD. Weitere Risikofaktoren sind **Sonneneinstrahlung, Bluthochdruck und Fettleibigkeit, also ungesunde und falsche Ernährung.**

Eine gesunde und nährstoffreiche Ernährung mit Vitamin C, Vitamin E, Beta-Carotin, Zink, Kupfer, Lutein und Zeaxanthin kann helfen das Risiko an einer Makuladegeneration zu erkranken senken. Nehmen Sie diese Nährstoffe nicht als Nahrungsergänzung zu sich, sondern in Lebensmitteln.

Rosmarin und vor allem **Safran** hilft ebenfalls. Frische Heidelbeeren sind für den ganzen Körper gesund, vor allem aber auch für die Augen. Die Durchblutung der kleinsten Äderchen in den Augen wird angeregt.

Wie immer natürlich alles in Bioqualität. Dass man das immer noch speziell erwähnen muss, erstaunt schon.

Quellen:

Benedetto Falsini et al., "Einfluss der Safran-Supplementierung auf die Retina-Flimmerempfindlichkeit bei altersbedingter Makuladegeneration im Frühstadium." Investieren Sie Ophthalmol Vis Sci. 2010;51(12):6118-24. Epub 2010, 4. August. PMID: 20688744

und M. Piccardi et al., "Eine Langzeit-Follow-up-Studie zur Safran-Supplementierung bei frühaltersbedingter Makuladegeneration: Anhaltender Nutzen für die zentrale

Netzhautfunktion." Evidenzbasierte Komplementär- und Alternativmedizin Band 2012 (2012), Beitrags-ID 429124.