

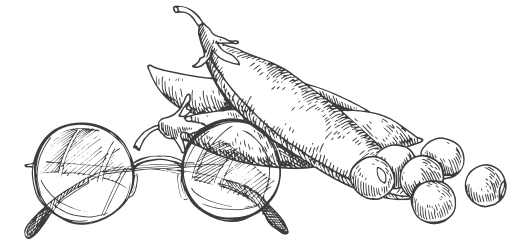
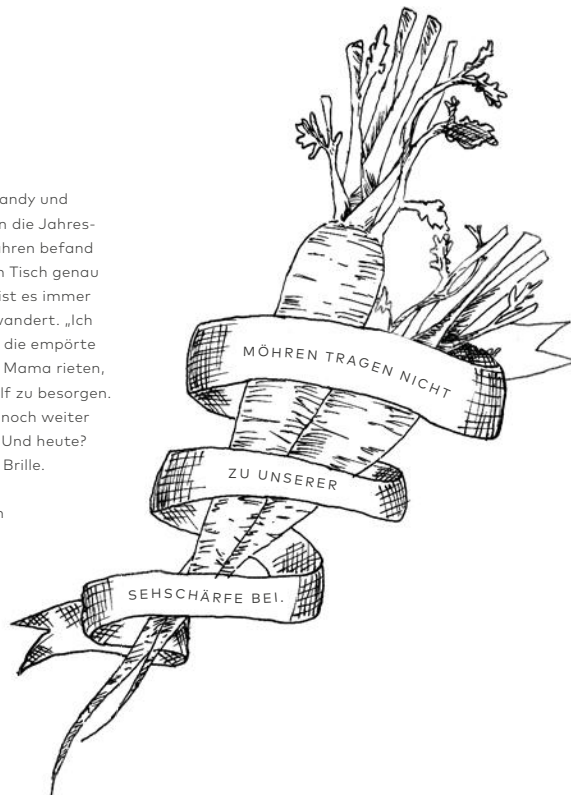


Die Entdeckung von Lutein und Zeaxanthin

Eine Geschichte, die den Blickwinkel verändern kann

Am Abstand zwischen Handy und Mutters Augen kann man die Jahreszahl ablesen. Vor fünf Jahren befand sich das Mobiltelefon am Tisch genau vor ihr. Im Lauf der Zeit ist es immer mehr zur Tischmitte gewandert. „Ich sehe hervorragend“, war die empörte Reaktion, wenn wir Frau Mama rieten, sich doch einen Sehbehelf zu besorgen. Dann hat sie das Handy noch weiter von sich weggeschoben. Und heute? Heute trägt Mutter eine Brille.

Hätte meine Mama doch ihren eigenen Ratschlag befolgt: mehr Karotten essen. Denn dass Möhren oder Gelbe Rüben für unsere Sehschärfe zuständig sind, das weiß doch jedes Kind. Falsch gedacht! Als der deutsche



Chemiker und Pharmazeut Heinrich Wilhelm Ferdinand Wackenroder 1831 in der Mohrrübe das Carotin entdeckte, hat er kein Allheilmittel gegen Augenleiden gefunden. Richtig ist, dass das orange Gemüse genauso wie Grünkohl oder Kürbis viel Beta-Carotin enthält. Das wiederum ist eine Vorstufe von Vitamin A, das den Augen guttut – zumindest in der Nacht. Am Tag verbessert es die Sehschärfe keineswegs.

Die Erkenntnis, dass zwei andere Mitglieder der Carotinoid-Familie als Schützer der Augen ins Rampenlicht gehören, hat einige Zeit gedauert. Zwar erkannte Max Schulze schon 1866, dass schädliches Licht in der Netzhautmitte am Gelben Fleck (Makula) absorbiert wird; dass dieses Makula-Pigment aber aus Carotinoiden besteht, fand die Wissenschaft erst 1945 heraus. Vierzig Jahre später erhielten sie endlich den verdienten Ruhm: Mit Lutein und Zeaxanthin setzt uns die Natur genau an der Stelle, wo wir am schärfsten sehen, eine Sonnenbrille auf: Die beiden filtern schädliche UV-Strahlung und puffern die Sehzellen gegen freie Radikale.

Mit Lutein und Zeaxanthin setzt uns die Natur genau an der Stelle, wo wir am schärfsten sehen, eine Sonnenbrille auf.

Ihr Schattendasein haben die zwei Carotinoide mittlerweile verlassen. Immerhin könnten sie das Risiko einer altersbedingten Makula-Degeneration, bei der die Netzhaut zerstört wird, reduzieren oder zumindest den Verlauf dieser häufig verbreiteten Krankheit bremsen. Vorausgesetzt, man verzichtet aufs Rauchen, Sonnenbaden sowie auf Stress und setzt auf carotinoidreiche Kost: Grünkohl und Spinat enthalten besonders viel Lutein. Eigelb, Mais und Grüne Bohnen sind reich an Zeaxanthin. Auch zu Urgetreide wie Einkorn sollte man den Augen zuliebe greifen. Klingt ganz nach Mutters Geschmack ...

Quellenhinweise auf Seite 66