

**orthomol
vision**

**Schlechte
Aussichten?
Ich tue alles
für den guten
Augenblick.**



**orthomol
amd extra**

**Sich einschränken,
das Leben aus den
Augen verlieren?
Ich habe meine
Unterstützung.**

Inhalt

05

Das Auge –
Wunderwerk des
Sehens

06

Alltägliche
Belastungen für
das Auge

08

Freie Radikale
stressen das Auge

09

Was sind
Mikronährstoffe?

10

Mikronährstoffe –
die gebündelte Kraft

12

Vitamine und Co. für
das Sehvermögen

14

Orthomol Vision –
Wichtige Nährstoffe
für die Augen

16

Besondere
Augenblicke
erhalten

18

Orthomol AMD extra –
Nährstoffe für Augen
mit Durchblick

20

Unser Danke-
schön für Ihre
Treue

Liebe Leserin, lieber Leser,

jahrzehntelang haben wir unser uneingeschränktes Sehvermögen für selbstverständlich gehalten. Doch mit zunehmendem Alter kann die Sehkraft schwinden. Wir stellen allmählich fest, dass unsere Augenfunktion nachlässt und uns in unserem Handeln einschränken kann.

Allein in Deutschland haben etwa 40 Millionen Menschen Probleme mit ihren Augen. Beinahe jede:r über 60-Jährige benötigt eine Brille.

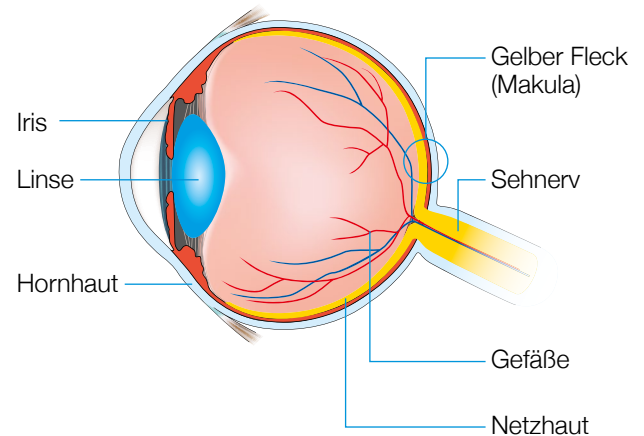
Erfahren Sie in diesem Ratgeber, wie wichtig eine gesunde, ausgewogene Ernährung für Ihre Augen sein kann und welche Mikronährstoffe die Aufrechterhaltung Ihres Sehvermögens unterstützen können. Denn kaum ein anderes Sinnesorgan entscheidet so über die Lebensqualität wie das Auge.

Ihr Orthomol-Team für die Augengesundheit

Das Auge – Wunderwerk des Sehens

Unsere Augen gehören zu den kleinsten, aber leistungsfähigsten Organen unseres Körpers. Mithilfe der Augen unterscheiden wir zwischen hell und dunkel, nehmen Farben und räumliche Kontraste wahr. Etwa 70 Prozent aller Botschaften aus der Umwelt nehmen wir über die Augen auf. Für das Sehen sind die Sinneszellen in der Netzhaut verantwortlich. Der sogenannte „Gelbe Fleck“ (Makula) ist der Punkt mit der größten Anzahl von Sehzellen auf der Netzhaut und ermöglicht uns das schärfste Sehen.

Aufbau des Auges



Alltägliche Belastungen für das Auge

Unsere Augen sind täglich vielen Herausforderungen ausgesetzt. Während im Sommer das Auge vor allem durch Pollen, hohe Ozonwerte und trockene, kalte Luft aus Klimaanlage oder dem Autogebläse gereizt wird, kann im Winter die trockene Heizungsluft zu einer Belastung für das Auge werden. Auch die anhaltende UV-Strahlung durch die Sonne kann im Sommer das Auge belasten, aber im Winter sollte sie ebenfalls nicht vernachlässigt werden – Schnee reflektiert die Sonnenstrahlung und erhöht dadurch die Intensität der UV-Strahlung.

Unsere moderne, digitale Welt bringt außerdem extreme Herausforderungen für unsere Augen mit sich. Wer täglich lange am Bildschirm sitzt oder häufig zu Smartphone oder Tablet greift, kann langfristig sein Sehvermögen beeinträchtigen. Ein weiterer belastender Faktor kann eine mechanische Beanspruchung der Augenoberfläche durch Kontaktlinsen sein. Auch Zigarettenrauch kann das Auge beeinflussen, da er zur Bildung von freien Radikalen führt.

Besondere Belastungen der Augen im Alltag können sein:



Häufige Nutzung von PC und Smartphone
(Computer-Vision-Syndrom)



Niedrige Luftfeuchtigkeit
(Klimaanlagen, Heizungsluft, Autogebläse)



Hohe Ozonwerte und Abgase



Anhaltende Sonnenexposition



Kontaktlinsen



Rauchen

Freie Radikale stressen das Auge

Faktoren wie Rauchen, UV-Strahlung, aber auch das zunehmende Alter oder eine ungesunde Ernährung können den Anteil freier Radikale im Körper erhöhen. Bei diesen handelt es sich um aggressive Moleküle, die Zellen angreifen und schädigen können. Bei einem gesunden Menschen befinden sich „freie Radikale“ und sogenannte „Radikalfänger“ im Gleichgewicht. Erhöht sich der Anteil der freien Radikale, können diese vom Körper nicht mehr ausreichend abgebaut werden und das System gerät aus dem Gleichgewicht.

Man spricht dann von oxidativem Stress. Dieser kann unseren Organismus schwächen und Funktionsstörungen u. a. des Auges hervorrufen. Sogenannte Mikronährstoffe können als Radikalfänger unseren Organismus unterstützen. Sie sind in der Lage, die freien Radikale zu binden und damit unschädlich zu machen. Mikronährstoffe können über die Nahrung aufgenommen werden.

Was sind Mikronährstoffe?

Mikronährstoffe benötigt der Organismus für seinen Stoffwechsel. Neben ihrer wichtigen Rolle als Radikalfänger nutzt der Körper diese Substanzen für Aufbau und Regeneration seiner Zellen. Zu den Mikronährstoffen zählen Vitamine, Mineralstoffe bzw. Spurenelemente. Neben den Mikronährstoffen sind auch die Omega-3-Fettsäuren und die sekundären Pflanzenstoffe bedeutend für die Augen.



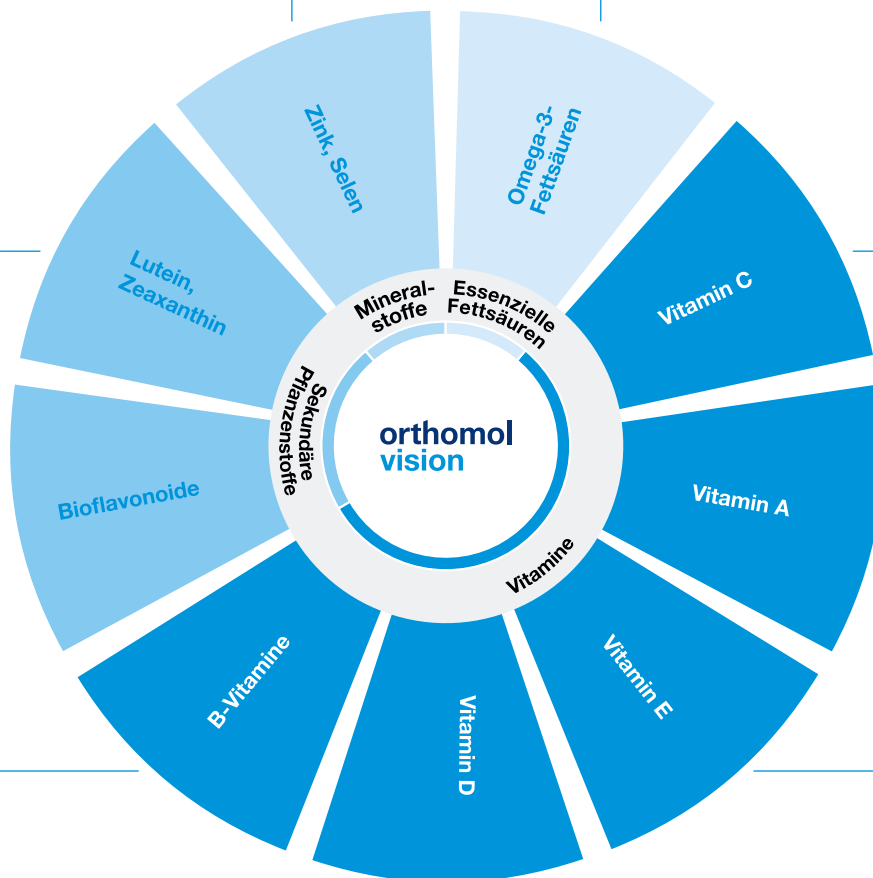
Mikronährstoffe – die gebündelte Kraft

Tragen zum Schutz
der Zellen vor oxidativem
Stress bei

Natürliche
„Sonnenbrille“
des Auges

Radikalfänger

Tragen zu einer
normalen Funktion des
Nervensystems bei



Enthalten in den
Sinneszellen des
Auges, für das
normale Sehver-
mögen

Trägt zu einer
normalen Funk-
tion des Immun-
systems bei

Unentbehrlich für
das Sehen

Radikalfänger

Trägt zu einer
normalen Funk-
tion des Nerven-
systems bei

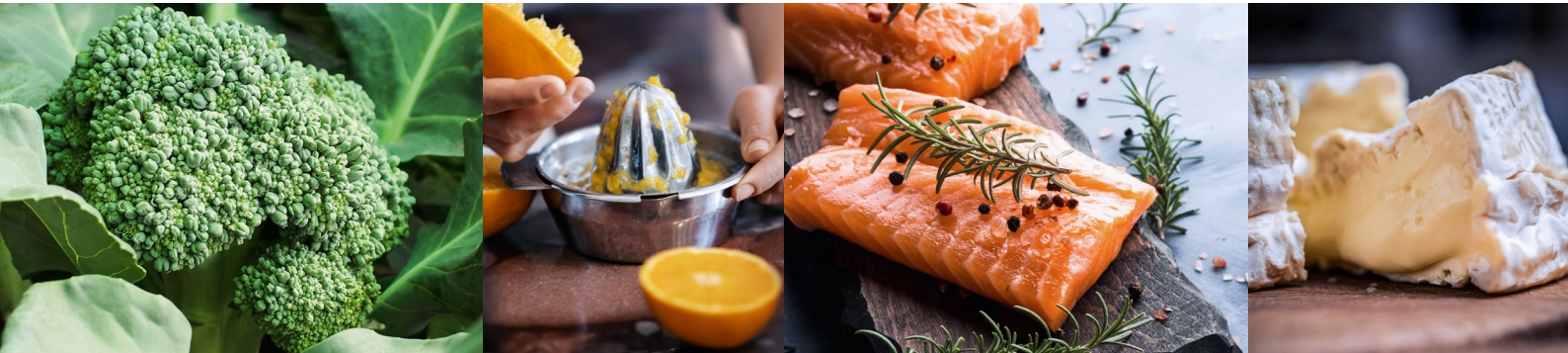
Vitamine und Co. für das Sehvermögen

Vitamine sind organische Verbindungen, die der Körper für lebenswichtige Funktionen benötigt. Für die Augen ist das Vitamin A besonders wichtig, denn es ist unmittelbar am Sehprozess beteiligt.

Mineralstoffe und Spurenelemente sind beispielsweise wichtige Bestandteile von Enzymen und damit für den Stoffwechselprozess unentbehrlich. Für den Sehprozess wichtig ist z. B. das Spurenelement Zink.

Sekundäre Pflanzenstoffe wie Lutein und Zeaxanthin bestimmen die gelbe Farbe der Makula. Ihre Konzentration ist in Makula und Netzhaut 1000-fach höher als z. B. im Blut. Sie spielen eine bedeutende Rolle für den Aufbau der Makula. Reich an Lutein und Zeaxanthin sind Spinat, Grünkohl und Mais sowie Eidotter.

Ungesättigte Fettsäuren kann der Organismus nicht selbst herstellen. Für den Menschen elementar ist die Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA). Omega-3-Fettsäuren sind sensible Strukturfette, sie sind in einem wesentlichen Teil der lichtempfindlichen Sinneszellen unserer Augen enthalten. Omega-3-Fettsäuren sind notwendig für das normale Sehvermögen.



Orthomol Vision – Nährstoffe für Ihre Augengesundheit

Orthomol Vision ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit einer ausgewogenen Kombination aus gezielt dosierten Mikronährstoffen für die Augen.



Wichtige Mikronährstoffe

Nutritive Eigenschaften

**Vitamin A,
Vitamin B₂
(Riboflavin),
Zink und die
Omega-3-
Fettsäure DHA**

tragen zur Aufrechterhaltung der normalen Sehkraft bei.

**Vitamin C,
Vitamin E,
Zink und Selen**

tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

**Vitamin B₁
(Thiamin)**

trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

**Vitamin B₁,
Vitamin B₂,
Vitamin B₆,
Vitamin B₁₂,
Vitamin C,
Biotin und Niacin**

tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems (u. a. Sehnerv) bei.

Besondere Augenblicke erhalten

Ausgewogen kombinierte Mikronährstoffe kommen nicht nur dem Auge, sondern auch anderen Organen zugute:

- Omega-3-Fettsäuren tragen zu einer normalen Herzfunktion bei.
- Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
- Die Vitamine B₁, B₂ und B₆ tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

Mehr Lebensqualität

Gerade für ältere Menschen kann die orthomolekulare Ernährung in Hinblick auf Vitalität und Lebensqualität eine besondere Rolle spielen. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass die Zufuhr bestimmter Mikronährstoffe und Omega-3-Fettsäuren das Sehvermögen unterstützen kann.

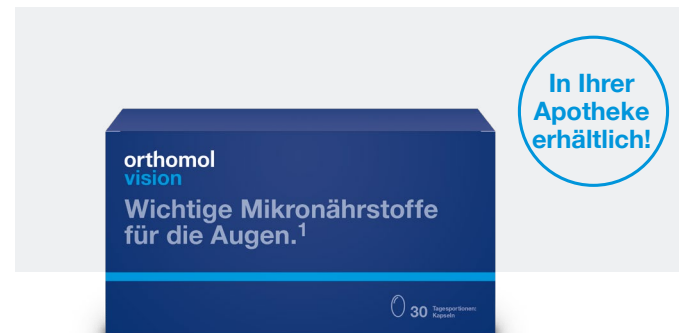
Orthomol Vision – Nährstoffe für Ihre Augengesundheit

Orthomol Vision ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe für die Augen. Mit Vitamin A, Vitamin B₂ (Riboflavin), Zink und der Omega-3-Fettsäure DHA zur Aufrechterhaltung der normalen Sehkraft. Mit Lutein und Zeaxanthin.

- Das Original – seit über 20 Jahren bewährt
- Zur Erhaltung der Augengesundheit
- Gibt es auch in der vorteilhaften Dreimonatspackung.



Kapseln





Orthomol AMD extra – Nährstoffe für Augen mit Durchblick

Orthomol AMD extra ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Es enthält Vitamin E, Vitamin C, Zink, Kupfer, Lutein und Zeaxanthin.

- Das Original – seit über 15 Jahren bewährt
- Ausgewogene Kombination aus gezielt dosierten Mikronährstoffen



Kapseln



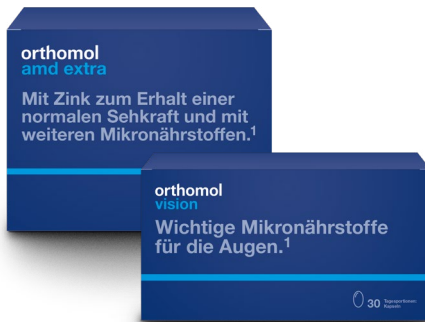
**In Ihrer
Apotheke
erhältlich!**

Unser Dankeschön für Ihre Treue

Profitieren Sie von unserem Treuebonus

Für 3 gekaufte Orthomol Vision-Monatspackungen (bzw. 1 gekaufte Orthomol Vision-Dreimonatspackung) oder für 3 gekaufte Packungen Orthomol AMD extra erhalten Sie entweder

- 5 Tagesportionen Orthomol Vision oder
- 8 Kapseln Orthomol AMD extra oder
- ein Überraschungs-Geschenk, das Sie im Alltag sinnvoll unterstützt.



Weitere Informationen finden Sie
in der Packung!



Copyright Orthomol. Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil dieser Broschüre darf ohne schriftliche Genehmigung des Urhebers in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder irgendein anderes Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsmaschinen, verwendete Sprache übertragen oder übersetzt werden.

Weitere Informationen finden
Sie unter www.orthomol.de



Orthomol

pharmazeutische
Vertriebs GmbH

Herzogstraße 30
40764 Langenfeld
Telefon 02173 9059-0
info@orthomol.de
www.orthomol.de

Bei Fragen helfen wir
gerne weiter.

Bereit. Fürs Leben.

