

Gesunde Ernährung – was Augen und Nerven guttut

Der größte Teil unserer Wahrnehmung läuft über die Augen. Etwa 90 % der Informationen nehmen wir im Alltag visuell auf. Wenn das Sehen eingeschränkt ist, verändert sich der gesamte Energiehaushalt im Körper. Der Körper muss deutlich mehr leisten, um diese Einschränkung auszugleichen. Das bedeutet nicht nur mehr Konzentration, sondern auch mehr Anstrengung, mehr Stress und eine stärkere Belastung für das gesamte Nervensystem.

Diese zusätzliche Belastung kostet Kraft. Und diese Kraft kommt nicht einfach von selbst – sie hängt direkt davon ab, wie gut unser Körper mit Nährstoffen versorgt ist. Genau deshalb ist eine gesunde Ernährung in diesem Zusammenhang nicht einfach ein „nice to have“, sondern eine grundlegende Voraussetzung für Energie, Stabilität und Lebensqualität im Alltag.

Zwischen Augen, Nervensystem und Stress besteht eine enge Verbindung. Wenn wir uns stärker anstrengen müssen, steigt automatisch das Stressniveau im Körper. Der Körper reagiert darauf mit der Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol. Diese helfen kurzfristig, leistungsfähig zu bleiben, verbrauchen jedoch gleichzeitig wichtige Nährstoffe.

- Das verbraucht:
 - Magnesium
 - B-Vitamine
 - Vitamin C
 - Zink

Wenn wir dauerhaft im Stress sind, werden die Augen schneller müde, trockener und empfindlicher.

Diese Nährstoffe werden in stressigen Phasen vermehrt benötigt, da sie eine wichtige Rolle für das Nervensystem, die Regeneration und die Stabilität des Körpers spielen. Wenn der Körper dauerhaft im Stress ist und gleichzeitig nicht ausreichend mit diesen Nährstoffen versorgt wird, entsteht ein Ungleichgewicht.

Dieses Ungleichgewicht zeigt sich oft auch direkt an den Augen. Sie werden schneller müde, fühlen sich trockener an und reagieren empfindlicher auf Licht oder Belastung. Viele Menschen merken das im Alltag, ohne den Zusammenhang zur Ernährung oder zum Stress zu erkennen.

Deshalb ist es entscheidend, nicht nur die Augen selbst zu unterstützen, sondern auch das Nervensystem bewusst zu stärken und zu beruhigen. Eine nährstoffreiche, ausgewogene Ernährung kann dabei helfen, den erhöhten Bedarf auszugleichen und den Körper wieder in ein stabileres Gleichgewicht zu bringen.

Gesunde Ernährung bedeutet in diesem Zusammenhang also nicht nur, dem Körper Energie zu geben, sondern auch, ihm die Möglichkeit zu geben, sich zu regulieren, zu entspannen und langfristig leistungsfähig zu bleiben.

Augenfreundliche Ernährung

Eine augenfreundliche Ernährung ist einfacher, als man denkt. Eine der wichtigsten Regeln lautet:

Je bunter dein Teller, desto besser für deine Augen.

Verschiedene Farben im Essen liefern unterschiedliche Nährstoffe, die deine Augen schützen und stärken.

Farbenvielfalt für die Augen:

- **Orange (z. B. Karotten):** gut für die Sehkraft
- **Grün (z. B. Spinat):** unterstützt Reinigung und Versorgung
- **Rot (z. B. Paprika):** schützt die Zellen
- **Blau/Violett (z. B. Beeren):** stark antioxidativ, schützt vor Stress

Wichtig: Versuche, regelmäßig bunt zu essen – das ist der Schlüssel.

Ganz wichtig ist sich antientzündlich zu ernähren und die Fette sowie den tierischen Lebensmitteln zu reduzieren.

Darm – Leber – Augen Verbindung

Unsere Augen hängen eng mit dem Körper zusammen, besonders mit Darm und Leber.

Wenn diese gut arbeiten, profitieren auch die Augen.

Wichtige Stoffe dabei sind:

- **Ballaststoffe:** unterstützen den Darm
- **Bitterstoffe:** helfen der Leber bei der Entgiftung
- **Pflanzenfarbstoffe:** schützen die Zellen

Wenn Darm und Leber gut funktionieren, werden auch die Augen besser versorgt.

Gesunde Fette – besonders wichtig

Auch Fette spielen eine große Rolle für die Augen und Nerven.

- **Omega-3-Fettsäuren** helfen:
 - Entzündungen zu reduzieren
 - die Augen feucht zu halten
 - die Nerven zu unterstützen

Empfehlung:

- Omega-3-Öl (z. B. aus Algen)
- regelmäßig, aber in guter Qualität

Ich habe eine Telegram Gruppe über Omega 3 Öl in DGS, hier kann man beitreten:

<https://t.me/+Npn7Wt0COc85ZmUy>

DIE 3 WICHTIGSTEN DINGE FÜR DIE AUGEN

Wenn ihr euch nur 3 Dinge merken sollt, dann diese:

Grün – Beeren – Vitamin C

1. VIEL BLATTGRÜN

Grünes Blattgemüse ist wie Medizin für die Augen. Ohne Blattgrün ist keine vollständige Gesundheit möglich.

Beispiele:

- Spinat
- Grünkohl
- Rucola
- Wildkräuter

Warum ist Grün so wichtig?

In grünem Gemüse stecken zwei wichtige Stoffe:

Lutein und Zeaxanthin

Das machen sie:

- schützen die Netzhaut
- schützen die Makula (für scharfes Sehen)
- filtern schädliches Licht

Man kann sagen:

Sie wirken wie eine **Sonnenbrille von innen**.

Wenn ihr kein Grün esst, ist euer Auge wie ohne Schutz draußen in der Sonne.

Ich empfehle TÄGLICH Blattgrün zu verzehren.

2. BEEREN

Beeren sind wie ein Schutzschild gegen Schäden in den Augen. Ich empfehle WILDHEIDELBEEREN, es ist das gesündeste Lebensmittel der Welt. Ich selbst esse fast täglich 2-3 Tassen Wildheidelbeeren am Tag.

Warum? Beeren enthalten sogenannte **Anthocyane** – das sind Pflanzenfarbstoffe.

Die können:

- die Durchblutung der Augen verbessern
- die Sehkraft unterstützen (vor allem bei Nacht)
- Entzündungen reduzieren
- die Sehzellen schützen

Beeren sind wie **Reparaturhelfer für die Augen**.

3. VITAMIN C

Vitamin C ist einer der wichtigsten Stoffe für die Augen.

Vitamin C haltige Lebensmittel:

- Paprika (sehr stark!)
- Beeren
- Hagebutten
- Brokkoli
- Zitrusfrüchte

Warum ist Vitamin C so wichtig?

Unsere Augen sind täglich Stress ausgesetzt: Licht, Bildschirm, Belastung.

Vitamin C wirkt als:

Schutz: gegen freie Radikale & gegen Zellschäden

Unterstützung:

- schützt die Augenlinse
- kann Graue Star vorbeugen
- stärkt die Blutgefäße im Auge

Vitamin C ist wie ein **Bodyguard für eure Augen**.

Ich empfehle täglich mind. 3000 mg Vitamin C einzunehmen, am besten gepufferte Vitamin C. Über den Tag verteilt einnehmen.

Gute Lebensmittel für trockene Augen:

- Papaya, Sellerie, Süßkartoffeln, Honig, Hagebutte

WICHTIGE NÄHRSTOFFE

1. Lutein & Zeaxanthin

- ▶ **Schützen die Netzhaut und die Makula** (gelber Fleck im Auge – fürs scharfe Sehen)
- ▶ Wirken wie eine **natürliche Sonnenbrille** gegen schädliches blaues Licht
- ▶ Enthalten in: Grünkohl, Spinat, Brokkoli

2. Omega-3-Fettsäuren

- ▶ Wichtig für die **Tränenproduktion** und gegen **trockene Augen**
- ▶ Schützen die **Sehnerven** und unterstützen die **Netzhaut**
- ▶ Omega 3 aus den Algenöl

3. Vitamin C (z.B. Orangen, Beeren, Paprika, Brokkoli, Hagebutten)

- ▶ **Starkes Antioxidans** – schützt die Augen vor freien Radikalen
- ▶ Unterstützt die **Augenlinse** und beugt **Grauem Star** vor

4. Zinksulfat

- ▶ Unterstützt die **Vitamin-A-Verwertung**
- ▶ Wichtig für die **Netzhautgesundheit**
- ▶ Wichtigste Reparatur für die Körperzellen

5. Vitamin B 12

- ▶ Sofortige Zellreparatur, Vitamin B12 ist direkt in Zellwände eingebettet, um Schäden durch Toxine sofort zu beheben
- ▶ Jede Gehirnzelle benötigt Vitamin B12, um Schäden zu vermeiden
- ▶ Wichtig für das Nervensystem

NERVENSYSTEM

Unser Nervensystem spielt eine zentrale Rolle für unsere Energie, unsere Konzentration und unser Wohlbefinden. Gerade wenn die Augen stärker belastet sind, muss auch das Nervensystem mehr leisten. Deshalb ist es besonders wichtig, bewusst darauf zu achten, was unsere Nerven schwächt – und was sie stärkt.

Was schwächt das Nervensystem

Im Alltag gibt es viele Faktoren, die unsere Nerven dauerhaft belasten können:

- **Dauerstress:** Wenn der Körper ständig unter Anspannung steht, kommt er nicht mehr richtig zur Ruhe.
- **Zu wenig Pausen:** Ohne Erholung kann sich das Nervensystem nicht regenerieren.
- **Reizüberflutung:** Zu viele Eindrücke gleichzeitig überfordern das Gehirn und kosten viel Energie.
- **Koffein vergiftet das Nervensystem**

Was stärkt das Nervensystem

Damit das Nervensystem stabil und leistungsfähig bleibt, braucht es bestimmte Nährstoffe:

- **Vitamin B12 (wichtigster Stoff):** wichtig für die Nervenfunktion und Regeneration
- **Zink:** unterstützt das Immunsystem und die Nerven
- **Magnesium:** hilft bei Entspannung und Stressregulation
- **Glukose (aus natürlichen Quellen):** Obst & Gemüse

Unser Gehirn und unsere Nerven brauchen Glukose als Hauptenergiequelle.

Beruhigende Helfer für die Nerven

Es gibt auch natürliche Möglichkeiten, das Nervensystem gezielt zu beruhigen:

- Zitronenmelisse:
 - als Tee oder alkoholfreie Tinktur
 - wirkt entspannend und ausgleichend
- Lavendel:
 - beruhigt die Nerven
 - kann Stress und Unruhe reduzieren
- Passionsblume:
 - unterstützt bei innerer Anspannung
 - fördert Entspannung

Ätherische Öle für das Nervensystem

Auch über den Geruchssinn können wir direkt auf das Nervensystem wirken:

- Lavendel: beruhigend, entspannend
- Weihrauch: wirkt tief entspannend und stabilisierend
- Orange: stimmungsaufhellend, bringt Leichtigkeit

Diese Öle können z. B. über einen Diffuser, als Roll-on oder durch Einatmen angewendet werden.

Atem, Sicherheit und Entspannung

Ein ganz wichtiger, oft unterschätzter Punkt ist die Atmung.

Mit der richtigen Atemtechnik kannst du dein Nervensystem direkt beeinflussen.

Ruhiges, bewusstes Atmen signalisiert dem Körper:

„Ich bin sicher.“

Das hilft, aus der Anspannung herauszukommen und wieder in einen entspannten Zustand zu gelangen.

In die Ruhe kommen – Sicherheit spüren

Das Nervensystem braucht regelmäßig Momente, in denen es sich sicher fühlt.
Das erreichst du durch einfache Dinge im Alltag:

- **Spaziergänge in der Natur**
- **Sanfte Bewegung**
- **Yoga oder Dehnübungen**
- **bewusste Pausen ohne Reize**

Diese Aktivitäten helfen dem Körper, aus dem Stressmodus herauszukommen.

Dankbarkeit – einfache, starke Wirkung

Dankbarkeit ist ein sehr kraftvolles Werkzeug für das Nervensystem.

Wenn du dich auf Dinge konzentrierst, für die du dankbar bist,
sendet dein Körper Signale von Sicherheit und Ruhe.

Das Nervensystem kann sich dadurch entspannen und stabilisieren.

FRISCHE SAFTREZEPTE FÜR DIE AUGEN

Karotten-Apfel-Ingwer-Saft

- ▶ **Zutaten:** Karotten, Apfel, etwas Ingwer
- ▶ **Wirkung:**
 - ▶ Karotten = reich an **Beta-Carotin** (Provitamin A)
 - ▶ Apfel liefert Vitamin C
 - ▶ Ingwer wirkt entzündungshemmend
- ▶ **Augen-Vorteil:** Unterstützt Nachtsehen, schützt die Netzhaut

Grüner Power-Saft

- ▶ **Zutaten:** Spinat, Grünkohl, Apfel, Zitrone, Gurke
- ▶ **Wirkung:**
 - ▶ Spinat & Grünkohl = viel **Lutein + Zeaxanthin**
 - ▶ Zitrone = Vitamin C
 - ▶ Gurke = hydratisierend
- ▶ **Augen-Vorteil:** Schützt die Makula (für scharfes Sehen), beugt altersbedingtem Sehverlust vor

Rote-Bete-Möhre-Apfel-Saft

- ▶ **Zutaten:** Rote Bete, Karotte, Apfel, Zitrone
- ▶ **Wirkung:**
 - ▶ Rote Bete = verbessert die **Durchblutung** der Augen
 - ▶ Karotte = Beta-Carotin
 - ▶ Apfel + Zitrone = Vitamin C + Frische
- ▶ **Augen-Vorteil:** Fördert die Nährstoffversorgung der Netzhaut

Mango-Karotten-Orangen-Saft

- ▶ **Zutaten:** Mango, Karotten, Orangen
- ▶ **Wirkung:**
 - ▶ Mango + Karotte = sehr **beta-carotinreich**
 - ▶ Orange = viel Vitamin C
- ▶ **Augen-Vorteil:** Super-Kombi für Sehkraft + Schutz vor oxidativem Stress

Blaubeer-Sellerie-Gurke-Saft

- ▶ **Zutaten:** Blaubeeren, Sellerie, Gurke, Limette
- ▶ **Wirkung:**
 - ▶ Blaubeeren = reich an **Anthocyanen**
 - ▶ Sellerie + Gurke = hydrieren und liefern Mineralstoffe
 - ▶ Limette = Vitamin C
- ▶ **Augen-Vorteil:** Gut für die **Augendurchblutung** und antioxidativer Schutz

Noch ein paar Super-Zutaten für die Augen (auch im Smoothie möglich)

- ▶ **Petersilie** – viel Vitamin C + Beta-Carotin
- ▶ **Weizengras** – chlorophyllreich, antioxidativ
- ▶ **Gojibeeren** – enthalten Lutein & Zeaxanthin
- ▶ **Fenchel** – enthält Vitamin C und wirkt entzündungshemmend
- ▶ **Chlorella/Spirulina** – Algenpower für Entgiftung und Zellschutz

ENTSAFTER BESTELLEN

Mit meinem Code sparst du 20 % auf alle
Entsafter von Hurom: **Craxton20**

(gültig bis Ende Mai)

<https://www.hurom-europe.com/de/shop/>

Ich verkaufe ein PDF „**Augenliebe**“ mit
weiteren Saftrezepten, Infos, Augenübungen
und Augenmassagen für 15 €.

Wer Interesse hat, kann sich gerne bei mir
melden 😊

Im PDF sind auch DGS-Videos enthalten – zum
Mitmachen und direkt Umsetzen.



Kontaktinformationen von Bianca-Adriana Craxton

Instagram: goldig.schoen

Emailadresse: goldig.schoen@gmail.com

Handynummer: 017657799485

Ernährungsberatung kann bei mir gebucht werden! (es ist nicht kostenlos)

Telegram Gruppen

Mein Newsletter: https://t.me/+mYJ_12ySVDEwYThi

Saftcommunity in DGS: https://t.me/+o_6ZKTu_dQdLYjRi

Omega 3 Öl : <https://t.me/+Npn7Wt0COc85ZmUy>

Purazell Gruppe: <https://t.me/+091HsPW4yXsyZDAy>