



Newsletter GfV für April 2010

Thema: Für einen guten Durchblick

Liebe Leserinnen und Leser,

was wären wir ohne unsere Augen – dem einerseits sicher wichtigsten Sinnesorgan, andererseits auch dem Spiegel der Seele. Die Leistungen, die die beiden komplex gebauten Sehapparate permanent vollbringen, sind phänomenal. Da sollte es selbstverständlich sein, dass wir unsere Augen bestmöglich pflegen und sie optimal mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen. In diesem Newsletter möchten wir Ihnen zeigen, wie leicht dies auch im Alltag machbar ist. Kleine Entspannungsübungen am Bildschirmarbeitsplatz, der richtige Sonnenschutz und eine Nahrungsergänzung mit natürlichen Augenkraftstoffen sorgen für allzeit klaren Durchblick und strahlend schöne Augen.

Mit den besten Grüßen - Ihre GfV

P.S.: Falls Sie den Newsletter künftig nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns einfach eine kurze E-Mail.

Alles Gute für den perfekten Durchblick

Dass wir uns vor dem Sonnenbad eincremen, um die Haut vor Strahlenschäden zu bewahren, ist für die meisten ganz selbstverständlich. Doch an die Augen, die ja ebenso dem Licht ausgesetzt sind, denken viele dabei nicht. Eine Sonnenbrille ist viel mehr als ein modisches Accessoire. Sie übernimmt eine wichtige Schutzfunktion – vorausgesetzt, die Gläser sind nicht einfach nur billig getönt, sondern mit einem hochwertigen UV-Filter versehen. Denn sonst führt die Verdunkelung sogar zu einem negativen Effekt: Die Pupillen weiten sich, und noch mehr schädliches Licht gelangt auf Linse und Netzhaut. Langfristig können sogar Erkrankungen wie Grauer Star oder Linsen-

▶ Alles Gute für den perfekten...

▶ Kleines Training zwischendurch

▶ Augengesundheit aus dem...

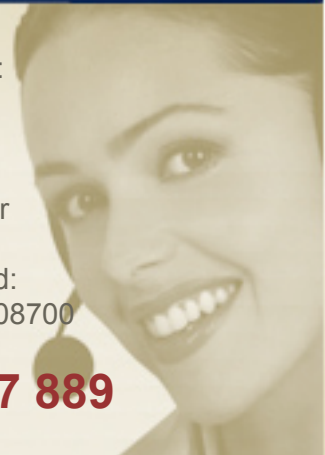
Kostenlose Beratung

Montag - Freitag:
8:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch:
14:00 - 18:00 Uhr

Aus dem Ausland:
0049 / 821 / 49708700

0800 00 77 889



Unsere Videothek für Sie



Viele Informationen über Vitalpilze präsentieren wir den Besuchern unserer Webseite jetzt auch als Video.

[Mehr Info](#)



Quelle: Wellstone

trübung (Makuladegeneration) mit dem Risiko der Erblindung entstehen. Qualitativ einwandfreie Sonnenbrillen tragen Gütesiegel wie das „UV-400“-Zeichen und das „CE“-Zeichen.

Kleines Training zwischendurch

Nicht nur zur Sommerzeit, sondern rund ums Jahr werden die Augen von Menschen, die überwiegend am Bildschirm arbeiten, besonderem Stress ausgesetzt. Um auch hier langfristige Schäden zu vermeiden, sind häufige kleine Pausen, die kaum Zeit kosten, äußerst wertvoll. Augenexperten raten dazu, niemals mehr als einige Minuten ausschließlich den Bildschirm zu fixieren, sondern immer wieder kurz aus dem Fenster oder in die Weite des Raums zu schauen, den Blick über verschiedene Entfernungen „springen“ zu lassen und so dafür zu sorgen, dass sich die feinen Augenmuskeln zwischendurch erholen können. Einen richtigen Energieschub kann man seinen Augen gönnen, wenn man die Handflächen kurz aneinanderreibt und die hohlen Hände anschließend für eine halbe Minute sanft über die geschlossenen Lider legt.

Augengesundheit aus dem Garten

Geradezu köstlich ist eine weitere Möglichkeit, den Augen etwas Gutes zu tun: Gartenbeeren wie Heidelbeeren, Johannisbeeren, Aroniabeeren und Himbeeren enthalten eine Vielzahl an sekundären Pflanzenstoffen, die sich in Bezug auf die Augengesundheit einen Namen gemacht haben. Während sie in den Beeren für Aroma und Farbe sorgen, haben sie für die Augen einen antioxidativen und damit zellschützenden Effekt – ähnlich wie eine innere Sonnenbrille. Insbesondere von der Heidelbeere weiß man, dass sie das Sehvermögen in der Dunkelheit verbessern kann und die Fähigkeit des Auges zur Anpassung an wechselnde Lichtverhältnisse steigert. Naturreine Extrakte der Beeren bieten sich an, um nicht nur während der kurzen Reifezeit von den positiven Wirkungen zu profitieren. Eine hervorragende Ergänzung sind die Vitalpilze *Auricularia* und *Agaricus blazei murill* (ABM). Der *Auricularia* verbessert die Durchblutung in den kleinen Blutgefäßen und stellt so die Blut- und Nährstoffversorgung der feinen Augenstrukturen sicher. Der ABM hat insgesamt ein breites, gut dokumentiertes Wirkspektrum, das auf die ausgewogene Komposition seiner Inhaltsstoffe – Vitamine, Mineralstoffe

Unser Buch

NEU!

JETZT BESTELLEN



Mehr Info

Newsletter - PDF Druckversion



Der Umwelt zuliebe:
Mit bedacht ausdrucken.

Mehr Info

Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V.

VR 200244, Amtsgericht Augsburg
1. Vorsitzender Dr. med. Heinz Knopf
Spendenkonto:
Augusta Bank
BLZ: 720 900 00
Kontonr: 723 85 41



Quelle: [istockphoto.de](https://www.istockphoto.de)

und Aminosäuren sowie hochkonzentrierte Polysaccharide – zurückzuführen ist. Bezogen auf die Augengesundheit sind vor allem die immunmodulierenden, antiviralen und antidiabetischen Wirkungen des Pilzes relevant. So leistet er unter anderem einen Beitrag

zur Prävention der Retinopathie, einer Netzhautschädigung als typische Diabetesfolge.

Mit wenig Aufwand und gezielter Unterstützung aus der Natur lässt sich also eine Menge für die Augengesundheit tun und damit auch gegen diffuse Beschwerden wie zum Beispiel Kopf- und Nackenschmerzen, die gar nicht so selten auf die Überanstrengung der Augen zurückzuführen sind.

Auricularia



Großansicht

UNSERE
VERANSTALTUNGEN
ZUM THEMA VITALPILZE

Mehr Info

Agaricus



Großansicht