Hilfsmaßnahmen bei grauem Star:

Vaccinum myrtillus (Heidelbeere) bei Katarakt:
Anthocyanoside als Antioxidantien, häufig in Kombination mit Vitamin E.[1]

Quercetin bei diabetischer Katarakt:
Quercetin (gelber, wasserunlöslicher Farbstoff der Flavone, frei oder gebunden an Glycoside): Aldoreduktasehemmer bei diabetischer Katarakt.[2]

Green-Tea-Phenole:v.a. Epicatechine und Gallotannine schützen die Linse vor UVA-und UVB-Schäden (Fotooxidation der Linse). Im Bereich der Linse bewirken die Green- Tea- Phenole einen Schutz vor UVA- und UVB-Schädigungen. Sie verzögern die Fotooxidation der Linse. Im hinteren Augensegment wurde ein Effekt als Antioxidans und Radilkalfänger nachgewiesen.[3]

Implantat gegen grauen Star:
Ein innovatives Implantat des israelischen Firma Nano-Retina in Hertzliyah kann bei Patienten mit Katarakt (dem sog. grauen Star), Glaukom (dem grünen Star), altersbedingter Makula-Degeneration oder diabetischer Retinopathie die volle Sehkraft wiederherstellen. Die „Bio-Retina“ besteht aus einem winzigen Implantat, das auf die beschädigte Netzhaut „geklebt“ wird, sowie einer Spezialbrille. Die Implantation dauert dem Unternehmen zufolge nur eine knappe halbe Stunde.[4]

Ingwer:
In der Zeitschrift Molecular Vision wurde in diesem Monat eine Studie veröffentlicht, nach der Ingwer die Entstehung von Grauem Star im Zusammenhang mit Diabetes verhindern oder zumindest herausschieben kann. [5]

Bohnen:
Je dunkler die Bohnen, desto besser. Auf diese Weise lässt sich das Risiko senken, an Krebs zu sterben und an grauem Star, Herversagen und Diabetes zu erkranken. Der Grund? Bohnen enthalten sehr viel Folsäure, und dieses B-Vitamin senkt die Homocysteinwerte, indem es diese entzündungsfördernde Aminosäure – einen Risikofaktor für Herzerkrankungen – in arterienunschädliches Methionin zurückverwandelt.
Naturheilpraktiker raten, unter ärztlicher Beobachtung täglich 5 Milligramm Folsäure (die synthetische Form des Folats) zu nehmen. Die empfohlene Tagesdosis liegt dagegen bei 400 Mikrogramm und lässt sich problemlos decken, da heutzutage viele Produkte wie Müsli, Brot und Körner mit Folsäure angereichert sind.
Duke konzentriert sich nicht nur wegen des hohen Folsäuregehalts auf die Bohnen (eine ½ Tasse Augenbohnen oder Linsen enthält 180 Mikrogramm, !/2 Tasse Kirchererbsen 140 Mikrogramm und ½ Tasse Limabohnen 136 Mikrogramm); sie sind auch hervorragende Ballaststofflieferanten. Ballaststoffe helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und ein gesundes Gewicht zu halten. Beide Faktoren spielen eine Rolle , wenn man das Risiko einer Herzerkrankung senken oder bereits vorhandene Herzprobleme besser bewältigen möchte.[6]

Antioxidantien:
Studien haben gezeigt, dass das Risiko „grauer Star“ sich mit Antioxidantien um 36 Prozent reduzieren lässt.[7]

Ernährung:
Die Untersuchung zeigte, dass nur ein Drittel des Fortschritts und Schweregrads des Grauen Stars auf genetische Faktoren zurückzuführen war. Umweltbedingungen, Alter und Lebensstil (einschließlich Ernährung) spielten mit über 60 Prozent eine deutlich größere Rolle, schreiben die Autoren im Fachblatt

---

[1] Schreier, Markus: Phythotherapie in der Augenheilkunde, 2002
[2] Schreier, Markus: Phythotherapie in der Augenheilkunde, 2002
[3] Schreier, Markus: Phythotherapie in der Augenheilkunde, 2002
[4] Die Welt, S. 27, Mai oder Juni 2010
[5] S. L. Baker : Ingwer kann selbst schwere Muskelschmerzen wirksam lindern, in: info.kopp-verlag.de, 11.10.2010
[6] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 283
[7] Strunz, Ulrich: forever young, 2000, S,. 42

»Ophthalmology«. Eine gesunde Ernährung mit viel Vitamin C konnte das Risiko für die fortschreitende Trübung der Augenlinse um 33 Prozent senken. Die Augenlinse war bei diesen Frauen nach 10 Jahren Beobachtungszeit klarer als bei Altersgenossen mit einer Vitamin-C-armen Kost. Die Forscher vermuten, dass sich das Vitamin in der Augenflüssigkeit ansammelt und den oxidativen Stress reduziert. Es fängt aggressive Sauerstoffradikale ab, die offenbar für die Trübung der Linse verantwortlich sind. Zudem gab es Hinweise auf eine positive Wirkung des Spurenelements Mangan in der Nahrung. Nährstoffpräparate zeigten allerdings keinen nachweisbar schützenden Effekt. In weiteren Studien sollen die Zusammenhänge genauer beleuchtet werden. Noch ist nicht klar, ob die Ergebnisse auch auf Männer, jüngere Menschen und andere Kulturkreise übertragbar sind.

Nährstoffe zur Prävention:

Wer auf eine gesunde Ernährung mit viel Vitamin C achtet, kann einer fortschreitenden Trübung der Augenlinse im Alter entgegen wirken. Das lassen die Ergebnisse einer Studie des King's College London vermuten, an der 324 weibliche Zwillingspaare im Alter von durchschnittlich 60 bis70 Jahren beteiligt waren. Die Augenerkrankung »Grauer Star« ist weltweit der häufigste Grund für Sehbehinderung und Erblindung. Eine medikamentöse Therapie gibt es nicht, sodass die trübe Linse schließlich durch eine Kunstlinse ersetzt werden muss.

Die Probandinnen nahmen zu Studienbeginn und nach Ablauf von durchschnittlich zehn Jahren an Augentests teil. Zusätzlich machten sie in Fragebögen Angaben zu ihren Ernährungsgewohnheiten und zur Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln.

Die Untersuchung zeigte, dass nur ein Drittel des Fortschritts und Schweregrads des Grauen Stars auf genetische Faktoren zurückzuführen war. Umweltbedingungen, Alter und Lebensstil (einschließlich Ernährung) spielten mit über 60 Prozent eine deutlich größere Rolle, schreiben die Autoren im Fachblatt »Ophthalmology«.

Eine gesunde Ernährung mit viel Vitamin C konnte das Risiko für die fortschreitende Trübung der Augenlinse um 33 Prozent senken. Die Augenlinse war bei diesen Frauen nach 10 Jahren Beobachtungszeit klarer als bei Altersgenossen mit einer Vitamin-C-armen Kost. Die Forscher vermuten, dass sich das Vitamin in der Augenflüssigkeit ansammelt und den oxidativen Stress reduziert. Es fängt aggressive Sauerstoffradikale ab, die offenbar für die Trübung der Linse verantwortlich sind. Zudem gab es Hinweise auf eine positive Wirkung des Spurenelements Mangan in der Nahrung. Nährstoffpräparate zeigten allerdings keinen nachweisbar schützenden Effekt. In weiteren Studien sollen die Zusammenhänge genauer beleuchtet werden. Noch ist nicht klar, ob die Ergebnisse auch auf Männer, jüngere Menschen und andere Kulturkreise übertragbar sind.

»Wer die Vielfalt der Lebensmittel nutzt, abwechslungsreich und vollwertig isst, kann seinen Nährstoffbedarf in der Regel ohne Probleme decken«, erklärt Ernährungswissenschaftler Harald Seitz: »Im höheren Alter ist es besonders wichtig, viel Frisches zu essen«. Bei einer einseitigen Kost kann für Senioren die Einnahme von Präparaten mit Folsäure, Vitamin B12 und Vitamin B6 sinnvoll sein. Vitamin C-Präparate seien meist nicht notwendig, so Seitz. Wichtige Vitamin-Lieferanten sind Beeren, Kiwi und Zitrusfrüchte wie Orangen, Grapefruit und Mandarinen, aber auch Paprika, Brokkoli und Rosenkohl. Das Spurenelement Mangan ist vor allem in Getreide, Hülsenfrüchten und Reis, aber auch in Spinat und Schwarzem Tee enthalten. [8]

[8] http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/augenkrankheit-grauer-star-bei-frauen-durch-ernaehrung-verursacht-2016060167780