

In dieser Ausgabe

Augen in Gefahr!

Vitalstoffe, Sehtraining,
Akupunktur: So sehen Sie
scharf bis ins hohe Alter 1

Vitalstoffe und Ernährung

Tiefgrünes Gemüse, Beeren
und Fisch liefern wichtige
Schutzstoffe 4

Netzhautschäden

Makula-Degeneration und
Diabetes-Schäden:
So retten Sie Ihr Augenlicht . . . 6

Sehtraining

Ohne Brille geht's auch:
Diese Übungen helfen, wenn
Ihre Sehkraft nachlässt. 8

Grauer Star

Wie Ihnen Vitamin C hilft und
warum eine OP manchmal
gefährlich ist. 9

Grüner Star

Glaukom-Früherkennung:
Sinnvolle Untersuchung oder
nur Ärzte-Raffgier? 11

Das bietet Ihnen

Länger und gesünder leben

Länger und gesünder leben ist ein aktueller Informationsdienst für gesundheitsbewusste Menschen, die sich wissenschaftlich fundiert über ganzheitliche Medizin informieren und die Vorzüge der Schulmedizin mit denen der alternativen Medizin verbinden möchten. Er berichtet über allerneueste, oft wenig bekannte Behandlungsmethoden sowie Heilmittel aus der komplementären und orthomolekularen Medizin, recherchiert an Forschungszentren weltweit. Weitere Schwerpunkte bilden Wirkungen von Nahrungsergänzungstoffen, Vitaminen und Mineralien zur Vorbeugung und Therapie. Sie erhalten detaillierte, im Alltag leicht umsetzbare Informationen über Anwendung, Dosierung und Bezugsquellen. Ein Netzwerk von Autoren und Gutachtern, bestehend aus anerkannten Medizinern, Ernährungswissenschaftlern und Humanbiologen, garantiert die Verlässlichkeit der medizinischen Informationen. So können Sie Krankheiten vorbeugen, Ihre Lebensspanne verlängern und noch in fortgeschrittenem Alter das Leben bei höherer Lebensqualität genießen.

Augen in Gefahr!

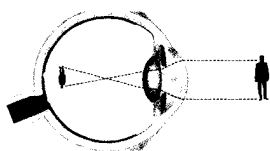
Vitalstoffe, Sehtraining, Akupunktur: So sehen Sie scharf bis ins hohe Alter

Wer nicht mehr richtig sieht, kann kein selbstständiges Leben mehr führen. Deshalb verrät Ihnen dieser Spezialreport, wie Sie Ihr Risiko für schwere Augenerkrankungen senken. Wenn Sie bereits an Grünem Star oder einer Makula-Degeneration leiden, bekommen Sie zahlreiche Tipps und Ratschläge, die Sie von Ihrem Arzt so noch nicht gehört haben. Wir sagen ganz klar: Schulmedizin ist wichtig – doch gerade bei Augenerkrankungen hilft sie allein nicht weiter.

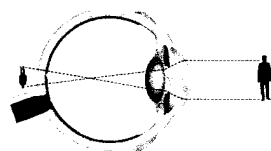
Augen sind empfindlich. Kein anderes Organ ist komplizierter aufgebaut, und kein anderes Organ benötigt öfter medizinische Hilfe. Das zeigt allein schon der extrem hohe Anteil an Kurz- und Weitsichtigen: Von allen Deutschen über 35 Jahren tragen **87 % eine Brille!** Und auch die Zahl der Augenoperationen ist beachtlich: Mit 650.000 OPs jährlich ist der Ein-

satz einer Kunstlinse bei Grauem Star der häufigste Eingriff in Deutschland überhaupt. Mit zunehmendem Alter steigt auch Ihr Risiko für schwere Augenerkrankungen wie Grauer Star (Katarakt), Grüner Star (Glaukom) oder Makula-Degeneration. Dennoch sind solche Augenerkrankungen kein unabänderliches Schicksal. Sie selbst können viel dazu beitragen, dass Sie

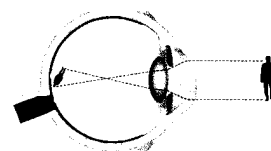
So werden die häufigsten Sehfehler ausgeglichen



Kurzsichtigkeit



Weitsichtigkeit



Hornhautverkrümmung

Bei der **Kurzsichtigkeit** (Myopie) ist der Augapfel zu lang, bei der **Weitsichtigkeit** (Hyperopie) ist er zu kurz: Bilder, die wir sehen, werden nicht scharf auf der Netzhaut abgebildet, sondern davor bzw. dahinter. Bei einer Hornhautverkrümmung (**Astigmatismus**) ist das Bild verzerrt. Entsprechend geformte Brillengläser korrigieren diese Sehfehler.