

10 Tipps bei Maculadegeneration

Die Macula ist die Stelle des schärfsten Sehens – also die Stelle, mit der man Gesichter erkennt, Zeitung liest oder beim Auto fahren die anderen Verkehrsteilnehmer sieht. Daher ist die Macula die wichtigste Stelle am Augenhintergrund. Sie sollte daher ganz besonders geschützt werden. Liegt eine sogenannte Maculadegeneration vor, ist die Macula erkrankt und kann durch verschiedene Maßnahmen unterstützt werden:

1. **Vor dem Licht schützen:** Ein Hut mit breitem Rand oder eine Baseball-Kappe als Schutz vor den Sonnenstrahlen.
2. **Gezielt vor den Sonnenstrahlen schützen:** Eine Sonnenbrille mit UV- und zusätzlichem Blaulicht-Schutz schützt insbesondere die Macula.
3. **Unterstützung für die Zellen der Macula:** Augen- Vitamin- Therapie mit hohem Zeaxanthin- Gehalt, Vitamin D und Vitamin K.
4. **Vitaminräuber meiden:** Das Rauchen möglichst ganz einstellen.
5. **Ernährung optimieren:** Viel Obst und Gemüse. Weniger Zucker, Weißmehl, tierische Fette und Kaffee.
6. **Übersäuerung vorbeugen:** Basenpräparate und Basenbäder können neben einer Ernährungsumstellung zusätzlich der Übersäuerung entgegenwirken.
7. **Detox für die Macula und den Körper:** Ausreichend Flüssigkeit trinken und damit Schadstoffe ausschwemmen.
8. **Durchblutung anregen:** Bürstenmassage, Wechselbäder und Sauna (Kneipp'sche Anwendungen).
9. **Bewegung und frische Luft:** Draußen regelmäßig Spaziergänge mit Sonnenbrille und drinnen regelmäßig stoßlüften.
10. **Biophotonen- Lichttherapie:** Mit der innovativen Biophotonen- Lichttherapie den Selbstheilungsprozess fördern.