

 **GESUNDHEIT**

Tipps für besseres Sehen

Nachtblind

Jetzt im Herbst abends Auto fahren? Das ist für viele ein getrübbtes Vergnügen. Weil das Dämmerungssehen mit dem Alter nachlässt



Eine verschleierte
Brille und nicht mehr
ganz frische
Scheibenwischer
verschlimmern den
Blendeffekt

Verkehrsschilder verblasen, Lichtreflexe blenden, Kontraste verschwimmen.

„Schuld trägt in der Regel der normale Alterungsprozess unseres Sehorgans“, erklärt die Augenärztin Dr. Caroline Möhring-Bengisu aus Mühldorf am Inn. „Ab Mitte 40 etwa nimmt die Pupillenweite ab, es trifft weniger Licht auf die Netzhaut. Zudem häufen sich Einlagerungen in der Linse, die die Blendeffekte verursachen.“ Gelegentlich vernebeln auch Krankheiten den Sehsinn (z. B. Grauer Star, Grüner Star, Makuladegeneration, Diabetes). Hat der Augenarzt ernste Ursachen ausgeschlossen, bringen folgende Strategien mehr Durchblick:

Das Auge feucht halten

► Wer abends längere Zeit konzentriert am Steuer sitzt, vergisst leicht mal zu blinzeln. „Das vermindert den Tränenfilm, die Augen reagieren lichtempfindlicher“, weiß Augenärztin Möhring-Bengisu. Prima, wenn man in solchen Fällen Trän-

enersatzmittel als Tropfen- oder Gelpräparat in der Handtasche hat.

Nachtsicht-Brillen

► Manche Autofahrer schwören auf Nachtfahr-Sehhilfen (ab 7 Euro, z. B. in Baumärkten). Deren gelb getönte Gläser im Sonnenbrillen-Stil filtern die Blauanteile des Lichts heraus, das soll die Kontraste bei Nebel oder in der Dämmerung verstärken. Für Brillenträger bieten Optiker speziell beschichtete und getönte Gläser an (ab ca. 400 Euro).

Die Sehstärke checken

► Nicht selten beruht die vermeintliche Nachtblindheit auf steigender Kurzsichtigkeit oder unbemerkter Weit-sichtigkeit. „Auch bei Brillenträgern können sich die Werte noch ändern“, weiß Augenärztin Möhring-Bengisu. „Lassen Sie ab 50 die Sehleistung alle ein bis zwei Jahre prüfen.“ Werden neue Gläser nötig, sollten diese entspiegelt sein. „Je besser die Entspiegelung, desto reflexfrei-er und kontrastreicher wird das Sehen“, verspricht der Augenoptikermeister Giovanni Di Noto aus Bückeberg.



Dr. Möhring-Bengisu
Augenärztin



Giovanni di Noto
Augenoptiker
aus Bückeberg

Fotos: Peter Magner, VISUM creative

GESUNDHEIT

Gesunder Darm, starke Abwehrkräfte



Milchsäurebakterien in unserem Darm sind winzig kleine Superstars. Regelmäßig eingenommen, können sie sogar das Immunsystem kräftigen

Wenn der Herbstwind den Regen übers Land peitscht, ist es so weit: die Erkältungs-Saison beginnt. Meist ist es nur eine Frage der Zeit, bis jeder dagegen kämpft. Ein starkes Immunsystem ist jetzt besonders wichtig. Was viele nicht wissen: Wir können es bei den Belastungen in Herbst und Winter aus dem Bauch heraus unterstützen: durch den Darm.

Im Darm stecken Abwehrkräfte

Die Hauptaufgabe des Darms ist natürlich die Verdauung, also Zerlegen der Nahrung und Transport der Nährstoffe ins Blut. Doch auch 80 Prozent aller Zellen, die Krankheitserreger abwehren, sind hier zu finden. Eine besonders wichtige Rolle spielt dabei eine gesunde Darmflora. Sie ist eine Art Fitmacher unseres Immunsystems, trainiert es täglich. Eine Hauptrolle in der Darmflora spielen milchsäurebildende Bakterien. Sie trainieren nicht nur unsere Abwehr, sondern können, wie eine Art Ordnungshüter, auch selbst

Milchsäurebakterien ...

... sind wichtig für
Verdauung und
Immunsystem –
denn 80% aller
Zellen des Immun-
systems befinden
sich im Darm

gefährliche Bakterien bekämpfen. Dieses Zusammenspiel beim Schutz gegen Krankheiten funktioniert jedoch nur, wenn die Darmflora in einer gesunden Balance ist. Medikamente (etwa Antibiotika oder sog. H2-Blocker) sowie ungesundes Essen, stören die Milchsäurebakterien und bringen die Darmflora aus dem Gleichgewicht. Dadurch gerät das tägliche Training des Immunsystems aus dem Takt und der Körper wird anfälliger für Infektionen. Dann haben, etwa jetzt im Herbst und im Winter, Viren ein leichteres Spiel gegen unsere Abwehr.

Milchsäure- bakterien für starke Abwehrkräfte

Wer sich vor Belastungen des Immunsystems in der nasskalten Jahreszeit wappnen will, sollte also für eine gesunde Balance seiner Darmflora sorgen und täglich ausreichend Milchsäurebakterien zu sich nehmen. Übrigens: Es gibt ganz bestimmte Milchsäurebakterien. Diese gibt es exklusiv als hochwertige Produkte in der Apotheke. Regelmäßig eingenommen können sie die Darmflora stabilisieren.

DARMFLORA IN BALANCE*

**SymbioLact® Comp. – die Wellnesskur
für Darm und Darmflora**



SYMBIOLACT® COMP.

- Enthält Milchsäure bildende Bakterien der normalen menschlichen Darmflora (millionenfach bewährt)
- *Mit Biotin zur Aufrechterhaltung einer normalen Darmschleimhaut
- Frei von Laktose und Gluten

www.symbiopharm.de

**SYMBIO
LACT®
Comp.**

**Fragen Sie nach
dem Original**

Merkzettel zur Vorlage
in Ihrer Apotheke

PZN 07493425

Die Basica® Energie-Kur

**Säureabbau –
fühlbar mehr Energie**

Müde? Nachlassende Konzentration?
Fehlende Energie?

Voraussetzung für Vitalität und Leistungs-
fähigkeit ist ein stabiles Säure-Basen-
Gleichgewicht.

Basica® mit basischen Mineralstoffen und
wertvollen Spurenelementen* schafft den
Säure-Basen-Ausgleich und unterstützt
die körpereigene Energie:

- reduziert Müdigkeit und Erschöpfung
- stabilisiert das Säure-Basen-
Gleichgewicht
- unterstützt die geistige Vitalität



Auch in anderen Darreichungs-
formen erhältlich.

Nur in Apotheken

Basica®

*Basica® enthält Zink, das zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und zu normaler geistiger Leistungsfähigkeit beiträgt, sowie Calcium für einen vitalen Energiestoffwechsel und Magnesium zur Reduzierung von Müdigkeit und Erschöpfung. www.basica.de