



## **DHA die Augen-Fettsäure**

(ddp direct)Frankfurt, 16. Januar 2011 Der aktuell erschienene Ratgeber «Gesunde Augen ein Leben lang» nimmt den oft zitierten Ausspruch das Auge isst mit wörtlich. Denn: Die Ernährung ist ein entscheidender Faktor für den Erhalt und die Optimierung der Sehkraft. In ihrem neuen Buch beschreiben die Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Michael Hamm und Dirk Neuberger die häufigsten Augenkrankheiten und Risiken für die Augengesundheit. Zu diesen zählt u. a. die Belastung der Augen durch Kontaktlinsen und lange Bildschirmarbeit. Man erfährt, welche Nährstoffe für die Augengesundheit besonders wichtig sind, wobei der Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA) unter dem Titel «DHA die Augen-Fettsäure» ein eigenes Kapitel gewidmet ist.

Die Autoren erklären, wie den Krankheitsbildern der altersabhängigen Makuladegeneration (AMD), Nachtblindheit und trockenen Augen durch Ernährung und Übungen vorgebeugt werden kann. Wichtig sind dabei Vitamin A, das so genannte antioxidative Schutzsystem und Energie. Eine ganz besondere Bedeutung hat die Omega-3-Fettsäure DHA von Kindsbeinen an.

Neben leichtverständlichen Informationen bietet das Buch auch Rezeptideen und gibt Antworten auf häufige Fragen aus der Ernährungsberatung.

Übungen zum gezielten Training der Sehkraft, zur Entspannung müder Augen sowie zur Vorbeugung gegen Erkrankungen runden den Ratgeber ab.

Die Autoren sind Mitglieder im Vorstand und wissenschaftlichen Beirat des Arbeitskreis Omega-3 e.V. Weitere Informationen zum Thema und dem Buch im Internet unter [www.gesunde-augen-erhalten.de](http://www.gesunde-augen-erhalten.de). Der Ratgeber erscheint am 16. Januar 2012 im Goldmann Verlag und ist als Taschenbuch und eBook erhältlich.

Ende

Informationen zu Omega-3-Fettsäuren, Empfehlungen für eine gute Versorgung sowie Literatur und Fotos sind im Internet zu finden unter [www.ak-omega-3.de](http://www.ak-omega-3.de).

Über den Arbeitskreis Omega-3 e.V.

Der Arbeitskreis Omega-3 e.V. ist eine Initiative von Wissenschaft und Wirtschaft. Sein Ziel ist es, den Austausch und die Diskussion von Wissenschaftlern zu fördern und die Bevölkerung über die Bedeutung der Omega-3-Fettsäuren aufzuklären und darüber zu informieren, wie jeder seine Versorgung mit diesen Fettsäuren sichern kann. Dies geschieht auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/8wt12e>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/dha-die-augen-fettsaeure-66540>

## **Pressekontakt**

Pressestelle des Arbeitskreis Omega-3 e. V.

Frau Iris Loehlein  
Postfach 08 42 70  
60558 Frankfurt am Main

[info@ak-omega-3.de](mailto:info@ak-omega-3.de)

## **Firmenkontakt**

Pressestelle des Arbeitskreis Omega-3 e. V.

Frau Iris Loehlein  
Postfach 08 42 70  
60558 Frankfurt am Main

[ak-omega-3.de](http://ak-omega-3.de)  
[info@ak-omega-3.de](mailto:info@ak-omega-3.de)

-