



Pressemitteilung

Gesunde Ernährung schützt auch die Augen

Bonn, 16. Oktober 2025

PM zum Welternährungstag 2025

Gesunde Ernährung schützt auch
die Augen

Retina plus e.V. betont zum Welternährungstag den Einfluss

von Ernährung auf Netzhauterkrankungen Bonn, 16. Oktober 2025 - Zum heutigen Welternährungstag erinnert Retina plus e.V., das deutschlandweite Experten - und Selbsthilfenetzwerk für Menschen mit Sehverlust, daran, dass Ernährung nicht nur für Herz, Kreislauf und Stoffwechsel entscheidend ist, sondern auch für die Gesundheit der Augen. Eine ausgewogene, mediterrane Ernährung kann das Risiko für häufige Netzhauterkrankungen wie die altersabhängige Makuladegeneration (AMD), den Grünen Star oder die diabetische Retinopathie deutlich senken.

Anlass ist eine aktuelle Mitteilung der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG), die den engen Zusammenhang zwischen Lebensstil, Ernährung und Augengesundheit hervorhebt. „Wir wissen heute, dass die

richtige Ernährungsweise nicht nur Herz und Kreislauf, sondern auch die Netzhaut schützt“, erklärt DOG -Experte Professor Dr. Dr. med. Robert Patrick Finger vom Universitätsklinikum Mannheim. Eine mediterrane Kost mit viel grünem Blattgemüse, Obst, Fisch, Olivenöl und Nüssen entfaltet laut Studien eine besonders positive Wirkung.

Mediterrane Kost kann Netzhauterkrankungen bremsen

Die Forschung zeigt: Menschen, die sich mediterran ernähren, erkranken seltener an AMD oder haben einen milderen Krankheitsverlauf. Auch bei anderen Netzhauterkrankungen wie dem Grünen Star und der diabetischen Retinopathie wirkt sich eine gesunde Ernährung unterstützend aus.

Entscheidend ist dabei, frühzeitig auf eine ausgewogene Kost und eine insgesamt gesunde Lebensweise zu achten.

„Ernährung ist gelebte Prävention - auch für die Augen“, betont Retina plus e.V..

Der Verein möchte darauf aufmerksam machen, dass Augengesundheit Teil

einer ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge ist. Gerade Menschen mit Sehbehinderung oder beginnendem Sehverlust profitieren von Information und Unterstützung, um durch Ernährung und Lebensstil den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.

Gemeinsam Perspektiven schaffen

Retina plus e.V. verbindet Betroffene, Angehörige, Forschende und Fachleute im

Gesundheitswesen. Als gemeinnütziges Netzwerk unterstützt der Verein

Menschen, die direkt oder indirekt von Sehverlust betroffen sind - durch Austausch, Beratung, Öffentlichkeitsarbeit und wissenschaftliche Vernetzung. Mit Initiativen wie dem Podcast „Retina View“ macht Retina plus aktuelle Forschung verständlich und zugänglich.

„Unser Motto lautet Positiv Sehen - und dazu gehört auch, aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Eine bewusste Ernährung kann helfen, das Augenlicht länger zu erhalten“, so ein Sprecher von Retina plus e.V.

Weitere Informationen und Ernährungstipps

Die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG) empfiehlt eine

ausgewogene mediterrane Ernährung mit vielen bunten Obst- und Gemüsesorten, Fisch, Olivenöl und Nüssen. Nahrungsergänzungsmittel können eine gesunde Ernährung nicht ersetzen, aber in bestimmten Fällen unterstützen, was mit dem behandelnden Hausarzt aber abgestimmt werden muss.

Mehr dazu finden Interessierte unter:

DOG: Prävention der Altersblindheit - Mediterrane Kost verlangsamt

Netzhauterkrankungen

DOG: Ausgewogene Ernährung kann das Sehvermögen stärken

Über Retina plus e.V.

Retina plus ist ein gemeinnütziges Experten- und Selbsthilfenetzwerk mit Sitz in Bonn. Der Verein vernetzt Menschen mit Sehverlust, Angehörige und Fachleute im Gesundheitswesen. Ziel ist es, die Lebensqualität und gesellschaftliche Teilhabe von Betroffenen zu verbessern, Forschung zu fördern und Wissen verständlich zu vermitteln.

Infokasten - Gesunde Ernährung für die Augen

Gesunde Ernährung für gesunde Augen

Die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG) empfiehlt eine Ernährung, die das Auge schützt und gleichzeitig Herz und Kreislauf stärkt. Grundlage ist die mediterrane Kost - bunt, frisch und ausgewogen.

Worauf Sie achten sollten:

1. Bunt essen: Viel frisches, farbenfrohes Obst und Gemüse - besonders grünes Blattgemüse wie Spinat, Grünkohl und Brokkoli.
2. Regelmäßig Fisch: Zwei - bis dreimal pro Woche fettreichen Fisch wie Lachs, Hering oder Makrele - liefert wertvolle Omega -3-Fettsäuren.
3. Gutes Öl verwenden: Pflanzliche Öle wie Olivenöl statt Butter oder tierischer Fette.
4. Nüsse und Hülsenfrüchte: Sie enthalten Zink, Vitamin E und sekundäre Pflanzenstoffe, die die Netzhaut schützen können.
5. Weniger rotes Fleisch und Fertigprodukte: Reduziert Entzündungsprozesse und senkt oxidativen Stress.
6. Ausreichend trinken: Wasser, ungesüßter Tee oder verdünnte Fruchtsäfte.
7. Nicht rauchen & Alkohol reduzieren: Tabak und Alkohol schädigen Gefäße und Netzhaut.
8. Bewegung und Gewichtskontrolle: Ein gesunder Lebensstil unterstützt die Wirkung der Ernährung.

Tipp: Nahrungsergänzungsmittel (z. B. Lutein, Zeaxanthin, Zink, Omega -3) können bei bestehenden Netzhauterkrankungen sinnvoll sein - ersetzen aber keine gesunde Ernährung und vor Einnahme muss der Hausarzt einbezogen werden .

Quelle n:

Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG):

„Prävention der Altersblindheit - Mediterrane Kost verlangsamt Netzhauterkrankungen“

„Ausgewogene Ernährung kann das Sehvermögen stärken“

Relevante DOG -Links (Stand Oktober 2025)

Thema Link

DOG -Hauptseite <https://dog.org>

Pressemeldung:

Prävention der

Altersblindheit -

Mediterrane Kost

verlangsamt

Netzhauterkrankung

en <https://dog.org/pressemeldungen/praevention> -der- altersblindheit -mediterrane -kost
-verlangsamt - netzhauterkrankungen/

Pressemeldung:

Ausgewogene

Ernährung kann das

Sehvermögen

stärken <https://dog.org/pressemeldungen/ausgewogene> - ernaehrung -kann
-das-sehvermoegen -staerken/ DOG -

Kongresspresse /

Pressearchiv <https://dog-kongress.de/presse/pressemeldung/>

DOG -Leitlinien (über

BVA / Augeninfo) https://augeninfo.de/bva_dog/leitlinien/index.php?seite=leitlinien

Retina plus e.V.
www.retinaplus.de
info@retinaplus.de