



Informationsbroschüre

Nahrungsergänzungsmittel mit
Zink und DHA als Beitrag zum Erhalt
des normalen Sehvermögens

Retaron® 
Makula Omega 3





Unser Auge – Ein Meisterwerk der Natur

Das Auge ist eines unserer bedeutendsten Sinnesorgane und vollbringt Tag für Tag erstaunliche Höchstleistungen. Von der Hornhaut über die Iris bis zur Netzhaut arbeiten alle Bestandteile des Auges perfekt zusammen. **Pro Sekunde verarbeitet unser Auge bis zu 10 Millionen Informationen und kann etwa 150 verschiedene Farbtöne unterscheiden** – eine erstaunliche Fähigkeit, die uns erlaubt, die Welt in all ihrer Vielfalt und Schönheit wahrzunehmen.

Veränderung der Sehkraft im Laufe des Lebens

Unser Sehvermögen verändert sich kontinuierlich im Laufe des Lebens. In jungen Jahren arbeiten unsere Augen meist in perfekter Harmonie und ermöglichen eine klare Sicht. Mit zunehmendem Alter verändert sich jedoch die Zusammensetzung des Tränenfilms – die Augen werden trockener, was sich durch Brennen, Fremdkörpergefühl oder eine erhöhte Lichtempfindlichkeit bemerkbar machen kann. **Neben diesen typischen Alterserscheinungen steigt auch das Risiko für ernstere Augenerkrankungen.** Daher sind regelmäßige Kontrollen beim Augenarzt wichtig, um Veränderungen frühzeitig zu erkennen und die Sehgesundheit bestmöglich zu erhalten.

Sehkraft im Alter: Natürlich stark bleiben für beste Sicht

Mit diesen Maßnahmen können Sie Ihre Sehkraft besonders im Alter unterstützen:

- **Eine ausgewogene Ernährung** mit viel grünem Gemüse, Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien bildet die Basis.
- **Regelmäßige Bewegung** an der frischen Luft verbessert die Durchblutung und versorgt die Augen besser mit Sauerstoff.
- **Gezielte Augenentspannung:** Kleine Übungen wie der Wechsel zwischen Nah- und Fernsicht oder bewusstes Blinzeln entlasten die Augenmuskulatur.
- **Schützen Sie Ihre Augen** vor schädlicher UV-Strahlung mit einer hochwertigen Sonnenbrille.
- **Ein Rauchstopp kann helfen,** das Risiko für Netzhautschäden zu senken.

Warum sind Vitamine und Nährstoffe für die Sehkraft wichtig?

Damit wir optimal sehen können, benötigt der Körper zahlreiche Vitamine, Spurenelemente und andere Nährstoffe. Sie sorgen dafür, dass der komplexe Sehvorgang reibungslos abläuft und die Augen gesund bleiben. Außerdem stärken Vitamine und andere Nährstoffe unter anderem den Sehnerv und die Blutgefäße. Zugleich schützen sie die Augenlinse und Netzhaut vor Zellschäden, UV-Strahlen und oxidativem Stress.



Wichtige Vitamine und Mikronährstoffe für gesunde Augen



Lutein und Zeaxanthin

sind Carotinoide – natürliche Farbstoffe, die in grünem Gemüse vorkommen. Sie wirken als Schutzpigmente in der Netzhaut, filtern schädliches blaues Licht und neutralisieren freie Radikale dank ihrer antioxidativen Eigenschaften. Mit zunehmendem Alter nimmt ihre Konzentration im Auge ab. Eine ausreichende Zufuhr über die Ernährung kann helfen, die Augen zu schützen und die normale Sehfunktion zu erhalten.



Vitamin C

Zitrusfrüchte und frisches Gemüse sind reich an Vitamin C. Dieses Vitamin stärkt unser Immunsystem und bewahrt unsere Körperzellen vor schädlichen Einflüssen und so vor Zellschäden. Für die Augen ist Vitamin C besonders wichtig, denn es trägt dazu bei, die Netzhaut vor oxidativem Stress zu bewahren. Da der Körper Vitamin C nicht selbst herstellen kann, ist eine regelmäßige Zufuhr über die Nahrung wichtig.



Vitamin E ist ein wichtiges Antioxidans, das unsere Körperzellen vor schädlichen Einflüssen durch sogenannte freie Radikale schützt. Besonders unsere Augen profitieren davon – vor allem im Hinblick auf altersbedingte Veränderungen. Allerdings ist es oft schwierig, die notwendige Menge an Vitamin E allein über die Ernährung aufzunehmen. Gute natürliche Quellen für Vitamin E sind Nüsse, pflanzliche Öle und Weizenkeime.



Zink und Selen sind wichtige Spurenelemente, die unsere Körperzellen wirkungsvoll vor oxidativem Stress schützen und somit einen wichtigen Beitrag für den Erhalt unserer Sehkraft leisten. Besonders im höheren Alter oder bei einer vegetarischen Ernährung kann der Bedarf erhöht sein. Zink steckt vor allem in Fleisch und Nüssen, Selen kommt in vielen eiweißreichen Lebensmitteln vor.





Omega-3-Fettsäuren wie DHA und EPA* sind wichtige Bestandteile einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Besonders in der Netzhaut befindet sich die höchste Konzentration dieser Stoffe im menschlichen Körper. Sie unterstützen die Funktion und Durchblutung des Auges und können auch bei trockenen Augen hilfreich sein.

Da der Körper diese Fettsäuren nicht selbst bildet, müssen sie über die Nahrung aufgenommen werden. Enthalten sind sie vor allem in fettem Seefisch wie Lachs oder Makrele sowie in pflanzlichen Lebensmitteln wie Leinöl, Walnüssen und Chiasamen. Die Versorgung allein über die Ernährung ist jedoch nicht immer ausreichend. In solchen Fällen kann eine zusätzliche Aufnahme durch Nahrungsergänzung sinnvoll sein – insbesondere zur Unterstützung der Augengesundheit.

* DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure)

Augensymptome, die auf einen Vitamin- und Nährstoffmangel hinweisen können

- Trockene, gereizte Augen
- Verminderte Tränenproduktion
- Eingeschränktes Sehen bei Dämmerung
- Beeinträchtigte Wundheilung am Auge
- Verminderte Regeneration der Zellen der Netzhaut

Wie kann man einem Nährstoffmangel entgegenwirken?

1. Ausgewogene Ernährung

Essen Sie täglich frisches Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, hochwertige Eiweiße und gesunde Fette – so decken Sie viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe natürlich ab.

2. Hochwertige Nahrungsergänzungsmittel

Bei erhöhtem Bedarf (z. B. durch Alter oder Stress) können gezielt eingesetzte Präparate helfen, Nährstofflücken zu schließen – idealerweise in Absprache mit Arzt oder Apotheker.

3. Regelmäßige Kontrollen bei Ihrem Arzt

Lassen Sie Ihre Blutwerte regelmäßig überprüfen, um mögliche Mängel zu erkennen und gezielt gegenzusteuern.





Ihre Augen werden es Ihnen danken

Retaron® Makula Omega 3 ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Zink und DHA als Beitrag zum Erhalt des normalen Sehvermögens. Die Docosahexaensäure, kurz DHA, ist eine wichtige mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure.

Gute Gründe für **Retaron®** Makula Omega 3

- Nahrungsergänzung zur Unterstützung der Augen
- Nur eine Kapsel täglich deckt den Bedarf an Omega-3-Fettsäuren (DHA) und trägt zum Erhalt der normalen Sehkraft bei*
- Omega-3-Fettsäuren (DHA) aus konzentriertem Fischöl
- Mit Aroniabeerenextrakt, den Carotinoiden Lutein, Zeaxanthin und wichtigen natürlichen Mikronährstoffen
- Mit Zink und Selen und den Vitaminen C und E als Beitrag zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress
- Haltbarkeit: 24 Monate

☒ Laktosefrei

☒ Glutenfrei

☒ Ohne Zuckerzusatz

☒ Für Diabetiker geeignet

☒ Konservierungsmittelfrei



* Der günstige Beitrag von DHA zum Erhalt des normalen Sehvermögens wird mit einer Dosis von 250 mg DHA täglich erreicht. (Empfehlung Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA): „Scientific opinion on the substantiation of health claims related to docosahexaenoic acid (DHA) ...“ EFSA Journal 2010; 8: 1734)

Inhaltsstoffe von hoher Qualität – für Ihr Wohlbefinden

- Hochwertiges Lutein aus der Ringelblume (*Tagetes erecta*)
- Hergestellt nach hohen pharmazeutischen Standards
- Made in Germany



Wie ist **Retaron® Makula Omega 3** einzunehmen?

Einmal am Tag nur eine Kapsel **Retaron® Makula Omega 3** mit ausreichend Flüssigkeit am besten zu einer Mahlzeit einnehmen. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge soll nicht überschritten werden.

Hinweis

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. **Retaron® Makula Omega 3** ist nur für Erwachsene geeignet. Zur Einnahme während der Schwangerschaft und Stillzeit befragen Sie bitte Ihren Arzt.

Retaron® Makula Omega 3 sollte bei maximal 25 °C an einem trockenen, dunklen Ort aufbewahrt werden. Nahrungsergänzungsmittel stets außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.



Kaufen Sie **Retaron® Makula Omega 3** ganz einfach in der Apotheke oder bei einer Versandapotheke Ihrer Wahl.

Eine wertvolle Empfehlung von:

Monats-
packung
30 Stk

Quartals-
packung
90 Stk

