

AUGENFREUNDLICHE ERNÄHRUNG IM ALLTAG



✓ Ei/Eigelb
für Lutein und Zink



✓ Karotten, Süsskartoffeln
für Beta-Carotin, Vorstufe zu Vitamin A

✓ Spinat, Grünkohl, Broccoli
für Lutein und Zeaxanthin ("Sonnenbrille")

✓ Orangen, Paprika
für Vitamin C, Schutz vor oxidativem Stress

✓ Nüsse, Samen
für Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E

✓ Wilde Heidelbeeren
für die besonderen Pflanzenfarbstoffe,
durchblutungsfördernd,
entzündungshemmend

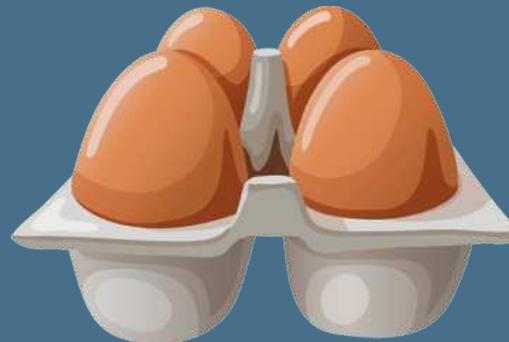
-> Die wilden Heidelbeeren sind komplett durchgefärbt, also auch innen schön dunkelblau/violett. Die Kulturheidelbeeren sind wesentlich grösser und innen weisslich!



✗ Stark verarbeitete Produkte
wenig Nährstoffe, viel Salz und Zucker
und ungesunde Fette

✗ Zuckerreiche Nahrungsmittel
fördern Entzündungen und schwächen
die Blutgefässe

✗ Transfette (Frittiertes,
Margarine)
Beeinträchtigen die Durchblutung und
erhöhen Risiko für Netzhautschäden!



Umsetzung

Überfordere Dich nicht! Es fällt leichter, etwas Gesundes in die Ernährung einzubauen, als auf etwas Ungesundes (und vielleicht so Beliebt) zu verzichten!

Entscheide Dich für EINE Mahlzeit pro Tag, die Du optimieren willst.

Klappt es an einem Tag nicht, schmeiss nicht alles hin! Eine neue Mahlzeit, eine neue Entscheidung...



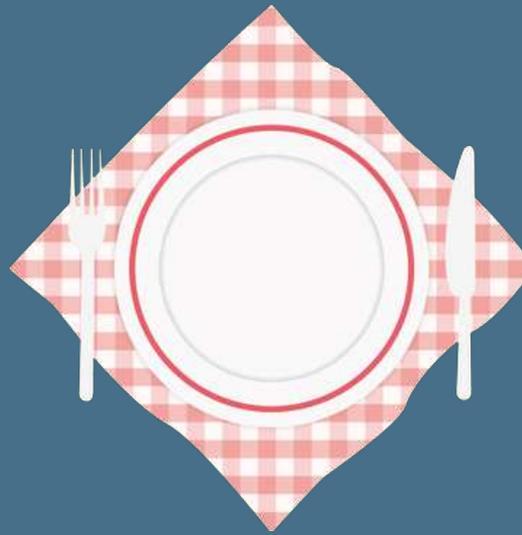
Augenmüesli

- 3 EL Haferflocken
- 1 Handvoll wilde Heidelbeeren
- 1 TL Leinsamen
- 1 EL Walnüsse, gehackt
- 1 Orange, filetiert
- 150 ml Naturjoghurt



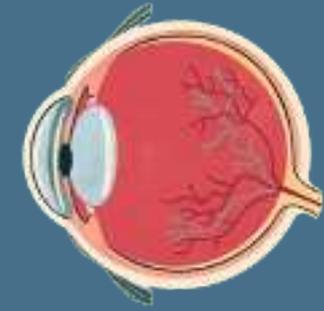
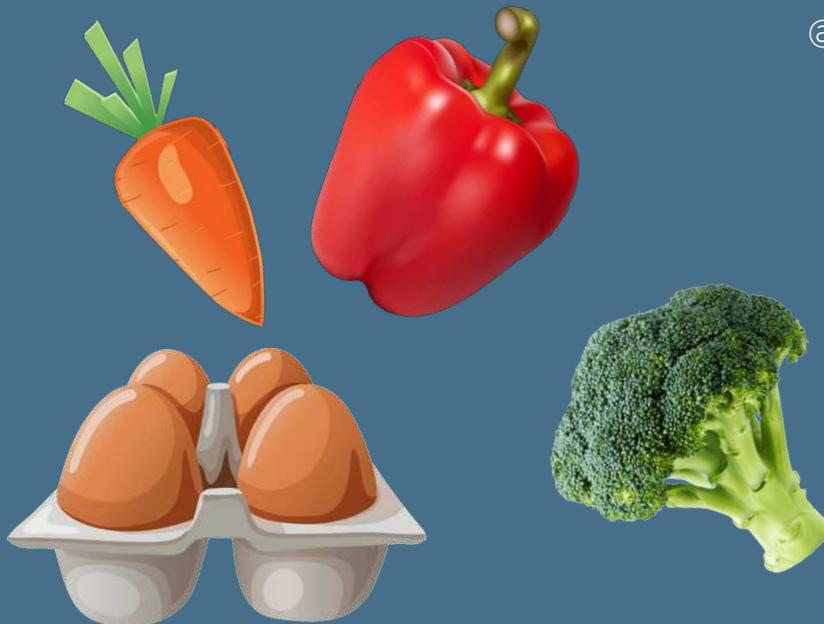
Iss bunt: ein Regenbogen auf Deinem Teller

Unverpackt: je "nackter" ein Lebensmittel, desto weniger verarbeitet...



Die Entscheidung liegt auf dem Teller und bei Dir:

Du kannst Deine Augengesundheit unterstützen oder sie sabotieren...



**Augencoaching
Susanne Zumstein**

www.susannezumstein.ch

augen@susannezumstein.ch

YouTube-Kanal:

[@AugencoachingSusanneZumstein](https://www.youtube.com/@AugencoachingSusanneZumstein)

