



# RETINA +

- NEWS -

## Retina plus News - 24. Oktober 2025



**Retina plus –**  
**Das neue Netzhaut Netzwerk**  
Retina plus e.V. ist ein gemeinnütziges  
Experten- und Selbsthilfennetzwerk von  
Menschen mit Sehverlust für Betroffene,  
Angehörige und Partner im  
Gesundheitswesen und darüber hinaus.

Experten in eigener Sache

Wir vernetzen und unterstützen Menschen, die direkt oder indirekt von fortschreitenden Sehverlust betroffen oder bedroht sind.

## Forschung



## **Gesunde Ernährung schützt auch die Augen**

Retina plus e.V., das deutschlandweite Experten- und Selbsthilfennetzwerk für Menschen mit Sehverlust hat unlängst anlässlich des Welternährungstages daran erinnert, 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 mildernden 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“ Nicht zu spät beginnen!

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



## 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.

## Retina plus schafft Perspektiven



Aktuelles



Flyer



Kontakt

Bei LinkedIn posten wir  
regelmäßig Neuigkeiten  
Gerne anschauen und uns  
dort folgen.

Anschauen

Gerne unseren neuen Flyer  
teilen oder gedruckte  
Exemplare anfordern.

Download

Über einen WhatsApp  
Kanal sind wir auch  
erreichbar:  
0156 796 456 19

Kontakt

## Retina plus - positiv sehen

Sie müssen kein Mitglied werden, aber eine Spende wäre nett.

Unterstützung für unseren gemeinnützigen Verein mit einer kleinen Spende.

Jeder Euro hilft, um Perspektiven für Menschen mit Sehverlust zu verbessern.

Spendenkonto Retina plus e.V., IBAN Nr. DE11 3705 0198 1958 2974 24, BIC COLSDE33  
XXX, Sparkasse Köln/Bonn

**Jetzt spenden**



Wir freuen uns, dass Sie den Newsletter abonniert haben. Gerne teilen Sie diesen doch auch in Ihrem Netzwerk.

Bei Fragen, Kritik oder Anregungen bitte eine E-Mail an [info@retinaplus.de](mailto:info@retinaplus.de).

Für neue Abonnenten ist hier der Link zur [Anmeldung](#).



**Retina plus e.V.**

Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versendet.

Du hast diese E-Mail erhalten, weil du dich für unseren Newsletter angemeldet hast.

[Abmelden](#)