

A starfish with five arms, colored in shades of orange and brown, lies on a sandy beach. The water is shallow and clear, with ripples and reflections of sunlight creating a shimmering effect. The background shows the ocean waves under a bright sky.

**Bausch & Lomb**

Dr. Mann  Pharma

Dieses Bild wird  
Ihnen präsentiert von  
Ihren Augen.

Was der Tränenfilm mit der Ernährung zu tun hat.



„Seit 1853 steht für uns von Bausch & Lomb das Auge im Mittelpunkt des Interesses. Denn wir sind der Meinung: Ein rundum selbstbestimmtes Leben lässt sich nur im Vollbesitz der Sehkraft führen.“

## Ein Augenblick – für Ihre Lebensqualität.

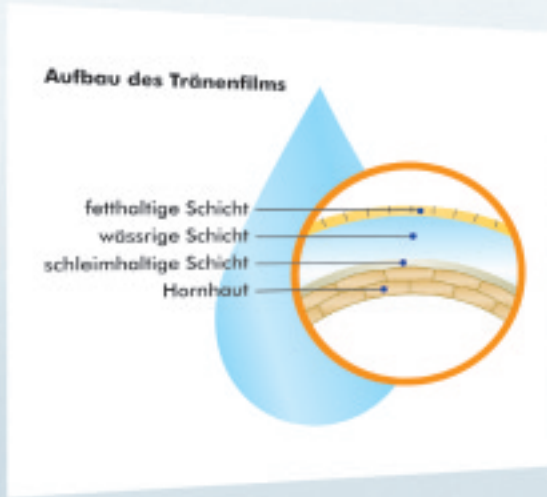
Das Auge ist eines der wichtigsten Sinnesorgane: Mit keinem anderen Sinn nimmt der Mensch seine Umwelt so intensiv wahr. Deshalb sollte jeder seinen Augen ein besonderes Maß an Aufmerksamkeit schenken. Aufgrund seiner komplexen Arbeitsweise ist das menschliche Auge als „Hochleistungsorgan“ einzustufen. Dieser Umstand macht das Auge allerdings auch empfindlich für Störungen unterschiedlicher Art. Ein weit verbreitetes Problem in diesem Zusammenhang sind Störungen in der Zusammensetzung des Tränenfilms, was einen eingeschränkten Sehkomfort zur Folge haben kann.

Auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen, wie wichtig ein intakter Tränenfilm für ein problemfreies Sehen ist und inwieweit sich eine gesunde Ernährung auf den Tränenfilm auswirken kann.

**Ocuvite®**

Lebensqualität heißt, ...  
die Sehkraft zu erhalten!

## Der Tränenfilm – Balsam für die Augen.



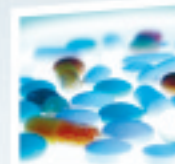
Für das Verständnis trockener Augen ist es wichtig, sich die Bedeutung des Tränenfilms bewusst zu machen. Denn der Tränenfluss ist für die Funktion der Augen unerlässlich: So erzeugt er z. B. eine glatte Hornhautoberfläche, die für optische Eigenschaften und für die Bewegung des Auges und der Lider bedeutsam ist. Er verhindert eine Reizung der Hornhaut durch Austrocknung und er beseitigt Fremdkörper durch Ausschwemmung.

Eine Unterbrechung des Tränenflusses hat also direkte Konsequenzen für das Auge und damit Einfluss auf Ihr Wohlbefinden.

## Wenn das Auge trocken ist.

Die Lebensqualität von etwa 2 Millionen Menschen in Deutschland wird durch eine Störung des Tränenfilms beeinträchtigt. Dabei empfinden die Patienten in der Regel ein Trockenheits- oder Sandkorngefühl, das häufig mit Augenmüdigkeit und -brennen einhergeht. Hintergrund für diese Beschwerden sind u. a. eine verringerte Tränenproduktion oder eine erhöhte Verdunstung des Tränenfilms. Die Ursachen, die zu trockenen Augen führen können, sind vielfältig. Dazu gehören z. B. Rauch, Wind und Bildschirmarbeit. Aber auch altersbedingte Veränderungen in den Stoffwechselprozessen und im hormonellen Gefüge, manche Medikamente oder bestimmte Erkrankungen spielen eine große Rolle. Grund hierfür ist, dass das eigentliche Problem nicht auf der Augenoberfläche liegt, sondern etwas tiefer.

Medikamente



Bildschirmarbeit



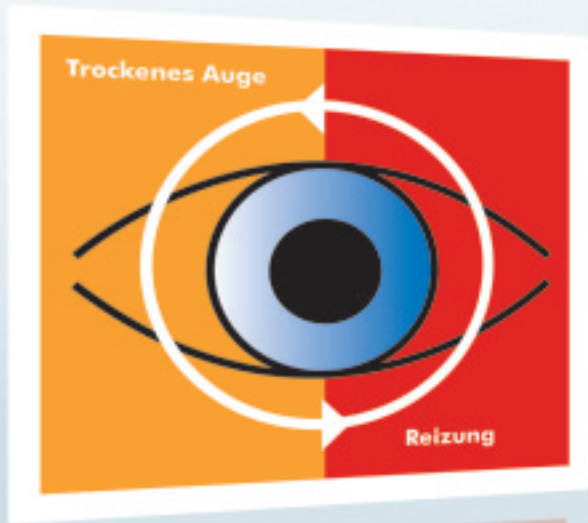
Wind



Rauch



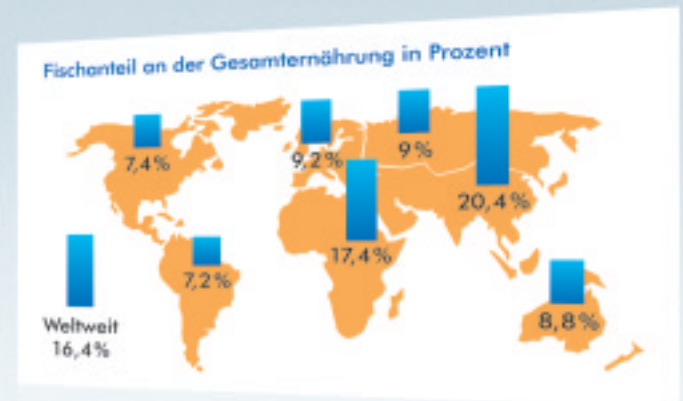
## Die Trockenheit kommt von innen.



Es ist bekannt, dass die Tränenorgane im Falle eines trockenen Auges nicht optimal zusammenarbeiten. Deswegen produzieren sie nicht genug Tränenflüssigkeit – oder eben Tränenflüssigkeit von geringerer Qualität. Dies hat zur Folge, dass die Augen noch anfälliger werden, was wiederum den tränenbeeinflussenden Prozess antreibt. Diesen Teufelskreis gilt es zu durchbrechen. Gut, dass man heute weiß, wie diesen Abläufen zu begegnen ist.

## Das Auge isst mit.

Wissenschaftler gehen davon aus, dass man seine Augen auch bei der Tränenproduktion durch eine gesunde Ernährung unterstützen kann. Hierbei spielen vor allem die Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren eine große Rolle, die bei zahlreichen anderen Erkrankungen ihren positiven Einfluss gezeigt haben. So weist z. B. die asiatische Bevölkerung aufgrund ihrer fischhaltigeren Ernährung, die reich an Omega-3 Fettsäuren ist, durchschnittlich einen deutlich positiveren Gesundheitszustand auf als die Bevölkerungen in westlichen Industrienationen.



Wichtig ist, dass sowohl die Omega-3 Fettsäuren als auch die Omega-6 Fettsäuren nicht vom Körper selbst gebildet werden können. Deshalb müssen sie kontinuierlich von außen zugeführt werden.

## Omega-Fettsäuren, die das Auge benötigt.

Während die Omega-3 Fettsäuren vor allem in Kaltwasser-Fischarten wie Tunfisch, Makrele und Hering vorkommen, sind Omega-6 Fettsäuren u. a. in pflanzlichen Ölen wie z. B. Borretschöl zu finden. In westlichen Nationen versorgen sich die Menschen erwiesenermaßen zu wenig mit Omega-3 Fettsäuren. Hinzu kommen zwei wichtige Aspekte: Erstens sollten die beiden Fettsäure-Gruppen in einem ausgeglichenen Verhältnis zueinander aufgenommen werden, weil sie so wechselseitig ihre besonderen Funktionen entwickeln können. Zweitens benötigen die Fettsäuren weitere Mikronährstoffe, um ihre Arbeit optimal vollbringen zu können.



## Mit Ocuvite® omega die Augen unterstützen.



*Um die optimale Balance zu erreichen, müssen vermehrt Omega-3 Fettsäuren zugeführt werden.*

Um die Möglichkeit zu bieten, in Bezug auf trockene Augen den Mikronährstoffbedarf der Augen zu unterstützen, wurde Ocuvite® omega entwickelt. Hierbei handelt es sich um ein Nahrungsergänzungsmittel, das besonderen Wert auf die richtige Kombination der enthaltenen Mikronährstoffe legt. Auf der einen Seite bedeutet dies ein ausbalanciertes Verhältnis der essenziellen Fettsäuren Omega-3 und Omega-6. Auf der anderen Seite die Hinzunahme der prozessunterstützenden Vitamine C, E, B6 und B12 sowie des Spurenelements Zink.

Sprechen Sie mit Ihrem Augenarzt, inwieweit Ocuvite® omega Ihre Augen mit wichtigen Nährstoffen versorgen kann.

## Weitere Tipps, wie Sie Ihren Augen helfen können:

- Nehmen Sie ausreichend und kontinuierlich Flüssigkeit zu sich.
- Achten Sie bei längeren Auto-, Flug- oder Bahn-Reisen darauf, genügend Flüssigkeit oder auch künstliche Tränen mitzunehmen.
- Reduzieren Sie Ihren Kaffee- und Alkoholkonsum, da dieser dem Körper Flüssigkeit entzieht.
- Lüften Sie regelmäßig und ausreichend, setzen Sie ggf. Luftbefeuchter ein und vermeiden Sie trockene Heizungsluft/Klimaanlagen.
- Bei langer Büroarbeit sollten Sie häufiger zwischendurch aktiv blinzeln.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Essen Sie häufiger Fisch und weniger Fleisch.
- Unterstützen Sie den Tränenfilm mit Hilfe künstlicher Tränen.

## Beste Vitalstoffe für guten Sehkomfort.

Mit Hilfe von Ocuvite® omega bieten Sie dem Tränenfilm Ihrer Augen Hilfe zur Selbstregulierung. Denn die Mikronährstoffe von Ocuvite® omega versorgen das Auge und die Tränenorgane mit jenen Mikronährstoffen, die unterstützend auf die Tränenproduktion einwirken können. Nutzen Sie die Möglichkeit, aktiv am Sehkomfort Ihrer Augen mitzuwirken.

Nur Ocuvite® omega enthält die spezielle Tränenformel für trockene Augen und ist in ophthalmologischen Dienstleistungszentren und Apotheken erhältlich.





OcuVite® omega 90 St. | PZN 3799050 | UVP<sup>1</sup> € 19,96

OcuVite® omega 270 St. | PZN 3799067 | UVP<sup>1</sup> € 49,97

<sup>1</sup> unverbindliche Preisempfehlung

Inhalt	Dosierung pro Kapsel	Tagesdosis (3 Kapseln)
Fischöl davon Omega-3 Fettsäuren <small>berechnet als Triglyceride</small>	475 mg 285 mg	1425 mg 855 mg
Borretschöl davon Omega-6 Fettsäure <small>(Gamma Linolensäure)</small>	29,4 mg 5 mg	88 mg 15 mg
Vitamin C	20 mg	60 mg
Vitamin E	3,3 mg	10 mg
Vitamin B6	0,7 mg	2 mg
Vitamin B12	0,3 µg	1 µg
Zink	3,3 mg	10 mg

Damit sich die essenziellen Fettsäuren im Körpergewebe ausreichend ansammeln können, wird eine dauerhafte Einnahme empfohlen. Aus diesem Grund sollten auch eventuell benutzte Tränenersatzmittel gerade im ersten Monat weiterhin eingesetzt werden.

## Bausch & Lomb

Dr. Mann  Pharma

Dr. Gerhard Mann  
Chem.-pharm. Fabrik GmbH  
Brunsbütteler Damm 165 – 173  
13581 Berlin  
[www.mannpharma.de](http://www.mannpharma.de)  
[ocuvite@bausch.com](mailto:ocuvite@bausch.com)