

## Rezept- und Zutatenverzeichnis

### A

- Augenfutter-Granola 231
- Augenfutter-Nussmix 230
- Augenfutter-Obstsalat 141
- Augenfuttersalat als Abendessen 174
- Augenfutter-Studentenfutter 230
- Avocado
  - Avocadosalat mit Radieschen 167
  - Eier Benedikt mit Röstpaprika-Coulis 136
  - Green Smoothie Bowl 139
  - Grüner Smoothie mit tropischer Augenpower 150
  - Linsen-Avocado-Salat 176

### B

- Balsamico-Vinaigrette 179
- Banane
  - Grüner Smoothie mit Banane und Matcha 151
  - Grüner Smoothie mit Beeren und Bananen 147
  - Grüner Smoothie mit Schokolade 151
  - Kürbispüree-Smoothie 155
- Basic-Salat-Dressing 178
- Beta-Carotin-Kracher 156
- Birne
  - Birnen-Ingwer-Minz-Saft 157
  - Grüner Smoothie mit Vanille und Birne 148
- Bohnen
  - Grünkohl-Bohnen-Suppe 198
  - Hähnchen-Bohnen-Reisbowl mit Wasabi-Limetten-Sauce 217
  - Rübstiel mit weißen Bohnen und roter Paprika 191
  - Weiße-Bohnen-Dip 236
- Bowl mit Pute, Erbsen und Möhren 220
- Brokkoli
  - Brokkoli-Spinat-Suppe 188
  - Hähnchen-Bohnen-Reisbowl mit Wasabi-Limetten-Sauce 217
  - Putenpfanne mit Erdnussauce 218
  - Reis-Bowl mit Brokkoli, Edamame und Nüssen 205
  - Rindfleisch und Brokkoli mit Gerste 226
  - Salat mit Brokkoli und orangefarbener Paprika 168
  - Shrimpspfanne 214

### C

- Cremiges Miso-Dressing 180
- Cremiges Salatdressing 180

### D

- Dillige Spinat-Frittata 135
- Dr. Barbs grüner Smoothie 146

### E

- Eier
  - Eier Benedikt mit Röstpaprika-Coulis 136
  - Perfekt pochierte Eier 136
  - Sabayon mit frischen Früchten 237
- Eingelegte Paprika 234

### F

- Fisch
  - Mango-Tango-Lachs 210
  - Pochierter Lachs 208
  - Regenbogenforellen-Päckchen 211
  - Überbackenes Lachsfilet 209
- Frittata mit orangefarbenen Paprika, Spinat und sonnengetrockneten Tomaten 134

### G

- Gedünsteter Wirsing 192
- Gedünstetes Grüngemüse mit Süßkartoffel und Birne 190
- Gefüllte orangefarbene Paprika 224
- Gegrillte Jakobsmuschel-Ananas-Spieße 213
- Gemischter grüner Salat mit Beeren und Aprikosen 162
- Gerösteter Butternusskürbis und Blumenkohl 193
- Gojibeeren-Smoothie 154
- Green Smoothie Bowl 139
- Grüner Salat mit Kräutern 161
- Grüner Smoothie mit Banane und Matcha 151
- Grüner Smoothie mit Beeren und Bananen 147
- Grüner Smoothie mit Kiwi und Mango 149
- Grüner Smoothie mit Mango und Minze 149
- Grüner Smoothie mit Melone und Matcha 152
- Grüner Smoothie mit Melone und Minze 148
- Grüner Smoothie mit Orange und Kiwi 150

- Grüner Smoothie mit Pfirsich und Trauben 152
- Grüner Smoothie mit Schokolade 151
- Grüner Smoothie mit tropischer Augenpower 150
- Grüner Smoothie mit Vanille und Birne 148
- Grünkohl
  - Dr. Barbs grüner Smoothie 146
  - Grüner Smoothie mit Beeren und Bananen 147
  - Grüner Smoothie mit Melone und Matcha 152
  - Grüner Smoothie mit Orange und Kiwi 150
  - Grünkohl-Bohnen-Suppe 198
  - Grünkohlchips 233
  - Grünkohlchips mit Samen 233
  - Grünkohlpesto 195
  - Grünkohlsalat mediterrane Art 166
  - Grünkohlsalat mit Kichererbsen 172
  - Grünkohlsalat wie aus dem Deli 175
  - Grünkohlsuppe mit Pute und Wildreis 200
  - Grünkohl-Süßkartoffel-Hack 137
  - Nussige Grünkohlchips 232
  - Quiche ohne Boden 207
  - Regenbogenforellen-Päckchen 211
  - Schokoladen-Smoothie-Bowl 140
  - Süßkartoffel-Grünkohl-Auflauf 206

### H

- Hähnchen
  - Hähnchen-Bohnen-Reisbowl mit Wasabi-Limetten-Sauce 217
  - Hähnchen Cacciatore 215
  - Hähnchen-Linsen-Salat mit Minze 178
  - Hähnchen-Mandel-Salatwraps 216
- Hummus 235

### K

- Kichererbsen
  - Grünkohlsalat mit Kichererbsen 172
  - Hummus 235
  - Kürbis-Hummus 235
  - Maissalat griechische Art 171

**Kiwi**

- Dr. Barbs grüner Smoothie 146
  - Grüner Smoothie mit Kiwi und Mango 149
  - Grüner Smoothie mit Orange und Kiwi 150
  - Obstbowl mit Kiwis, Mangos und Brombeeren 141
- Kokos-Beeren-Smoothie 153
- Kürbis
- Gerösteter Butternusskürbis und Blumenkohl 193
  - Kürbisdressing 181
  - Kürbis-Hummus 235
  - Kürbis-Mousse 236
  - Kürbispüree-Smoothie 155
  - Pikantes Kürbisbrot 138

**L****Linsen**

- Hähnchen-Linsen-Salat mit Minze 178
- Linsen-Avocado-Salat 176
- Linsen-Orangen-Salat mit Kalamata-Oliven 177
- Linsensuppe 199
- Süßkartoffel-Linsen-Eintopf 201

**M**

Maissalat griechische Art 171

**Mango**

- Gojibeeren-Smoothie 154
- Grüner Smoothie mit Mango und Minze 149
- Grüner Smoothie mit tropischer Augenpower 150
- Mango-Spinat-Salat 167
- Mango-Tango-Lachs 210
- Möhren-Mango-Smoothie 155
- Rindfleisch-Mango-Pfanne 227
- Salat mit schwarzen Bohnen und Mango 173

**Melone**

- Augenfutter-Obstsalat 141
- Grüner Smoothie mit Melone und Matcha 152
- Grüner Smoothie mit Melone und Minze 148
- Melonen-Trinkjoghurt 156
- Smoothie mit Erdbeeren und Wassermelone 153

Mini-Paprikaschiffchen 234

**Möhren**

- Beta-Carotin-Kracher 156
- Bowl mit Pute, Erbsen und Möhren 220
- Brokkoli-Spinat-Suppe 188
- Grünkohlsalat wie aus dem Deli 175
- Linsensuppe 199
- Möhren-Mango-Smoothie 155

- Möhrenpomme 192
  - Salat mit Möhren und grünen Stangenbohnen 175
- Mom's augenfreundlicher Hackbraten 225

**N**

Nicht-ganz-so-grüner-Smoothie für Anfänger 147

Nizzasalat 164

**Nüsse**

- Augenfutter-Granola 231
- Augenfutter-Nussmix 230
- Augenfutter-Studentenfutter 230
- Nussige Grünkohlchips 232
- Putenpfanne mit Erdnussauce 218
- Reis-Bowl mit Brokkoli, Edamame und Nüssen 205
- Salat mit orangefarbener Paprika und Grünkohl 165
- Salat mit Weizenkörnern und Aprikosen 170
- Schokoladen-Smoothie-Bowl 140

**O**

Obstbowl mit Kiwis, Mangos und Brombeeren 141

**Orange**

- Linsen-Orangen-Salat mit Kalamata-Oliven 177
- Zitrusafts 157

**Orangefarbene Paprika**

- Eingelegte Paprika 234
- Frittata mit orangefarbenen Paprika, Spinat und sonngetrockneten Tomaten 134
- Gefüllte orangefarbene Paprika 224
- Gemischter grüner Salat mit Beeren und Aprikosen 162
- Grünkohlsalat mediterrane Art 166
- Hähnchen-Bohnen-Reisbowl mit Wasabi-Limetten-Sauce 217
- Hähnchen Cacciatore 215
- Hähnchen-Mandel-Salatwraps 216
- Maissalat griechische Art 171
- Mini-Paprikaschiffchen 234
- Orecchiette mit Erbsen und Krebsfleisch 212
- Paprikaschiffchen mit Pute und Mango 187
- Putenburger mit gerösteten orangefarbenen Paprika 222
- Puten-Fajitas 219
- Puten-Paprika-Chili mit Limette 202

- Quinoa-Erbsen-Salat 169
  - Röstpaprika-Coulis 194
  - Salat mit Brokkoli und orangefarbener Paprika 168
  - Salat mit Edamame und Paprika 176
  - Salat mit orangefarbener Paprika und Grünkohl 165
  - Salat mit schwarzen Bohnen und Mango 173
  - Süßkartoffel-Paprika-Suppe 189
- Orangen-Curry-Dressing 181
- Orecchiette mit Erbsen und Krebsfleisch 212

**P**

Paprikaschiffchen mit Pute und Mango 187

Pasta mit Rübstielen 204

Perfekt pochierte Eier 136

Pikantes Kürbisbrot 138

Pochierter Lachs 208

**Pute**

- Augenfuttersalat als Abendessen 174
- Bowl mit Pute, Erbsen und Möhren 220
- Grünkohlsuppe mit Pute und Wildreis 200
- Mom's augenfreundlicher Hackbraten 225
- Paprikaschiffchen mit Pute und Mango 187
- Putenburger mit gerösteten orangefarbenen Paprika 222
- Puten-Fajitas 219
- Puten-Hackbällchen in Tomatensauce 223
- Puten-Paprika-Chili mit Limette 202
- Putenpfanne mit Erdnussauce 218
- Shepherd's Pie mit Augenfutter 221

**Q**

Quiche ohne Boden 207

Quinoa-Erbsen-Salat 169

**R**

Regenbogenforellen-Päckchen 211

Reis-Bowl mit Brokkoli, Edamame und Nüssen 205

**Rind**

- Mom's augenfreundlicher Hackbraten 225
- Rindfleisch-Mango-Pfanne 227
- Rindfleisch und Brokkoli mit Gerste 226
- Röstpaprika-Coulis 194

**Rübstiel**

- Pasta mit Rübstiel 204
- Rübstiel mit weißen Bohnen und roter Paprika 191

**S**

- Sabayon mit frischen Früchten 237
- Salat mit Brokkoli und orangefarbener Paprika 168
- Salat mit Edamame und Paprika 176
- Salat mit Möhren und grünen Stangenbohnen 175
- Salat mit orangefarbener Paprika und Grünkohl 165
- Salat mit schwarzen Bohnen und Mango 173
- Salat mit Weizenkörnern und Aprikosen 170

**Sardinen**

- Nizzasalat 164
- Schnibbelsalat mit Rucola 163
- Schokoladen-Smoothie-Bowl 140
- Shepherd's Pie mit Augenfutter 221
- Shrimpspfanne 214
- Smoothie mit Erdbeeren und Wassermelone 153
- Smoothie mit Pfirsich, Ananas und Paprika 154
- Spinat
  - Dillige Spinat-Frittata 135
  - Green Smoothie Bowl 139
  - Nicht-ganz-so-grüner-Smoothie für Anfänger 147
  - Vollkornpenne mit Spinat 203
- Süßkartoffel
  - Gedünstetes Grüngemüse mit Süßkartoffel und Birne 190

- Grünkohl-Süßkartoffel-Hack 137
- Shepherd's Pie mit Augenfutter 221
- Süßkartoffel-Grünkohl-Auflauf 206
- Süßkartoffel-Linsen-Eintopf 201
- Süßkartoffel-Paprika-Suppe 189

**W**

- Weißer-Bohnen-Dip 236

**Z**

- Zitrusdressing 179
- Zitrus-Minz-Salsa 194
- Zitrusaft 157

## Sachverzeichnis

**A**

- Aderhaut 12
- Altersweitsichtigkeit 16
- AMD (altersbedingte Makuladegeneration) 34
- Aminosäuren 75
- Amsler-Gitter 37, 38
- Anatomie des Auges 10
- Angiografie 37
- Antioxidantien 80
- Augenfutter 117
  - bei Paleo-Diät 121
  - bei rein pflanzlicher Ernährung 123
  - Ernährungsplan 120
  - Lebensstilplan 121
  - Mahlzeitenpläne 126
  - Portionsgrößen 119
  - Wochenziele 118
- Augenleiden- und -erkrankungen 33
- Augentropfen 25
  - bei Augenliderkrankungen 54
  - bei Glaukom 58, 59, 61
  - bei trockenem Auge 51, 52
- Augenuntersuchungen 15, 17
- Augenvorsorge
  - 20er- und 30er-Jahre 24
  - 40er- und 50er-Jahre 25
  - 60er- und 70er-Jahre 28

- 80er- und 90er-Jahre 30
- Kinder 20
- Tweens und Teenager 23

**B**

- Ballaststoffe 74, 86
- Beta-Carotin 114
- Bildschirmzeit 48, 112
  - für Kinder 49
- Bindehaut 11
- Blaulicht 109
  - Blaulichtfilter 113
- Blepharitis 54
- Bluthochdruck 63
- BMI (Body-Mass-Index) 60, 63, 114
- Bohnen 106
- Brille 16, 26, 33
  - Gleitsichtbrille 17
  - Lesebrille 16, 25

**C**

- Cannabis 62
- Carotinoide 80
- Cholesterin 63, 77, 98
- Computerarbeit 112

**D**

- Demodex-Blepharitis 54
- Diabetes 63, 64

**E**

- Eier 98
- Entzündungen 54

**F**

- Fettsäuren 75
  - gesättigte Fettsäuren 76
  - gesunde Fettsäuren 107
  - Trans-Fettsäuren 77
  - ungesättigte Fettsäuren 76
- Fisch 87, siehe Kaltwasserfisch
- Floaters 13
- Fovea 13
- Früchte 99
  - Avocado 100
  - Cantaloupe-Melone 100
  - Kiwis 99
- Fruchtsaft 99

**G**

- Glaskörper 12
- Glaukom 55
  - Engwinkelglaukom 55
  - Normaldruckglaukom 55
  - primäres Offenwinkelglaukom 55
- Glutenfreie Ernährung 104
- Glykämische Last 78
- Glykämischer Index 78
- Grauer Star siehe Katarakte

Grüner Star siehe Glaukom

- Grünes Blattgemüse 89
- Blattkohl 92
- Blattsalat 92
- Brunnenkresse 93
- Chinakohl 92
- chinesischer Brokkoli 92
- Erbsensprossen 92
- Grünkohl 91
- Löwenzahnblätter 91
- Mangold 93
- Radicchio 92
- Romanasalat 93
- Rübstiel 92
- Rucola 91
- Spinat 91
- Grünes Gemüse 97

## H

- Hornhaut 11
- Hornhautverkrümmung 16

## I

- Iris 11

## K

- Kaltwasserfisch 93
- Lachs 94
- Sardinen 94
- Thunfisch 94
- Kammerwasser 11
- Kardiovaskuläre Erkrankungen 30, 36, 63, 77, 105, 114, 115
- Katarakte 43
- Kontaktlinsen 16, 23, 26, 33, 48, 51
- Körperliche Aktivität 115
- Kurkuma 50
- Kurzsichtigkeit 16

## L

- Lebensstil 109
- Lederhaut 11
- Lidschlagfrequenz 47, 48, 112
- Linse 11
- Linsen 106

## M

- Makronährstoffe 72
- Fett 75
- Kohlenhydrate 72
- Protein 75, 100
- Makula 13
- Makula-Pigment 82
- Meibom-Drüsen 13, 51
- Meibomitis 54
- Mikronährstoffe 77
- Beta-Carotin 80
- Lutein 32, 81
- Omega-3-Fettsäuren 87
- Vitamin C 83
- Vitamin D 84
- Vitamin E 85
- Zeaxanthin 32, 81
- Zink 86

## N

- Nährstoffe
- D-A-CH-Referenzwerte 73
- DRIs (dietary reference intakes) 73
- Nahrungsergänzungsmittel 83, 84
- Netzhaut 12
- Nüsse 101

## O

- Omega-3-Fettsäuren 51
- ALA (Alpha-Linolensäure) 87
- DHA (Docosahexaensäure) 87
- EPA (Eicosapentaensäure) 87
- Omega-6-Fettsäuren 88
- Operation
- bei Glaukom 58, 59
- bei grauem Star 44
- und trockenes Auge 48
- Orangefarbene Paprika 96
- Orangefarbendes Gemüse 94
- Kürbis 96
- Möhren 95
- Süßkartoffel 95

## P

- Phytonährstoffe 78
- Presbyopia 25
- Pupille 11

## R

- Rauchen 55, 63, 80, 109, 114
- Refraktionsfehler 16
- Altersweitsichtigkeit 16
- Kurzsichtigkeit 16
- Weitsichtigkeit 16
- Regenbogenhaut siehe Iris
- Retina siehe Netzhaut

## S

- Samen 101
- Sclera Siehe Lederhaut
- Sehnerv 13
- Sonnenbrille 22, 109, 110
- Supplemente siehe Nahrungsergänzungsmittel

## T

- Tränenfilm 11, 46
- Trockenes Auge 46

## U

- Übergewicht 36, 55, 60, 64, siehe auch BMI (Body-Mass-Index)
- UV-Licht 109

## V

- Vollkorngetreide 103
- Buchweizen 106
- Bulgur 106
- Farro 106
- Gerste 105
- Hafer 106
- Quinoa 106
- Vollkornreis 106
- Weizenkörner 106

## W

- Weitsichtigkeit 16