



Mit spitzer Feder

Cartoons von Johann Mayr



Nachgedacht

Mit zunehmendem Alter wird man nicht klüger, man weiß nur, dass es die anderen auch nicht sind...

Sir Peter Ustinov



Gesund werden - gesund bleiben

Körpersignale – wann muss ich zum Arzt?

Tränensäcke

Auch wenn die Tränensäcke so heißen, Tränenflüssigkeit ist nicht der Grund für dieses vergrößerte Gewebe unter den Augen. Nur viele Stunden Weinen könnte ein solches Körpersignal auslösen. Meist sind Tränensäcke eine Erscheinung des Alters, wenn eben das Gewebe auch um die Augen herum zu erschlaffen beginnt. Faltenbildung und Tränensäcke sind die Folge, die aber keinerlei Grund zur Beunruhigung in medizinischer Hinsicht bieten. Gute Augenpflege und eine sanfte Behandlung des Gewebes um die Augen verhindert Risse, die letztlich für die Flüssigkeit im Gewebe und die Tränensäcke mitverantwortlich sind.

Nur spontan entstandene Tränensäcke gehören in die Hände eines Mediziners, denn dann kann es sich um eine Entzündung handeln. Diese Tränensäcke treten aber in Verbindung mit Rötungen, einem heißen und geschwellenen Gewebe auf und müssen antibiotisch behandelt werden.

Dicke und stark geschwellene Augenlider

Stark geschwellene Augenlider können ein erstes Körpersignal für eine ernsthafte Erkrankung sein. Wer morgens mit dicken und geschwellenen Augenlidern aufwacht, sollte unbedingt zum Arzt gehen. Diese



Foto: pix4u/fotolia

Oftmals ist eine Allergie für geschwellene Augenlider verantwortlich. Andere Ursachen sollte jedoch der Arzt klären.

Wasseransammlungen sind typische Symptome für verschiedene Krankheiten. Das Gerstenkorn kann zum Beispiel bakterielle Ursachen haben und entweder mit oder ohne Augenmedikamente wieder abheilen. Aber auch eine Allergie oder zahlreiche andere Erkrankungen können der Hintergrund für die geschwellenen Augenlider sein. Auch Nierenschwä-

che oder eine beginnende Gürtelrose zeigen sich häufig mit diesem Körpersignal. Also: Mit geschwellenen Augen unbedingt zum Arzt!

Lichtblitze in den Augen

Wenn vor den Augen Lichtblitze oder Funken sowie Sterne auftreten, die aber schnell wieder verschwunden sind, fühlen sich die meisten Menschen verunsichert. Dieses Körpersignal ernst zu nehmen, ist durchaus richtig, denn Lichtblitze und ähnliche Erscheinungen vor den Augen sollten immer mit dem Arzt abgeklärt werden.

Von der Blutdruckstörung bis zur Netzhautablösung, die letztlich eine Erblindung mit sich bringt, können viele Erkrankungen hinter diesen Symptomen stecken. Sofortiges Handeln ist Pflicht, um schlimmere Folgen zu verhindern. Wenn Lichtblitze einen Teil des Gesichtsfeldes optisch erhellen und den Eindruck von Glassplittern verursachen, kann auch eine Augenmigräne der Hintergrund der Erkrankung sein. Für Augenmigräne sind Gefäßveränderungen verantwortlich und auch die gehören in die Hände eines Mediziners, der schnell Abhilfe schaffen kann und somit eine Ausweitung der Migräne verhindert.

www.100-gesundheitstipps.de



Musiktipps

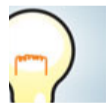
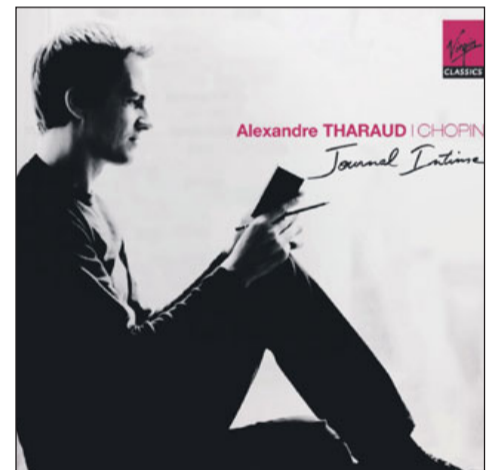
Alexandre Tharaud: Journal Intime

Wenn Alexandre Tharaud ein Konzert gibt oder eine CD veröffentlicht, sind die Kritiker voll des Lobes. Sein Spiel sei atemberaubend und er habe eine überragende Technik. Nachdem er bereits Bach, Ravel und Schubert eingespielt hat, widmet sich Tharaud nun seinem Lieblingskomponisten Frédéric Chopin. Mit seinem „Journal Intime“ bekennt sich der 1968 in Paris geborene Pianist zu Chopin, der ihn mehr als jeder andere geprägt habe. Die CD umfasst unter anderem die ersten beiden Balladen, die Fantasie

op. 49, eine Reihe von Mazurken und die selten eingespielte Trois Ecossaises op. 72.

Alexandre Tharaud: Journal Intime, 1 CD, Virgin Classics 2010, 17,99 Euro.

Wir verlosen unter Ausschluss des Rechtsweges drei CDs. Schicken Sie eine E-Mail an: musiktipps@sovd.de bzw. eine Postkarte an: SoVD, Abteilung Redaktion, Stichwort „Journal Intime“, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. März.



Stimmt es eigentlich, dass...

...man bei Vollmond schlechter einschläft?

An der Entstehung von Ebbe und Flut ist der Mond ja nicht ganz unschuldig. Stimmt es aber auch, dass viele Menschen bei Vollmond Probleme mit dem Einschlafen haben?

Laut Befragungen glauben 40 Prozent aller Menschen, dass sich die Mondphasen auf den Schlaf auswirken. Manche werden schon nervös, wenn die Vollmondnächte nahen – da wird der Glaube an den Mondeinfluss schnell zur selbst erfüllenden Prophezeiung.

Aber sogar diese Menschen schlafen dann doch meistens tief und fest, jedenfalls nicht schlechter als in anderen Nächten. Das legt das Ergebnis einer Studie nahe, die die beiden österreichischen Schlafforscher Josef Zeitlhofer und Gerhard Klösch im Jahr 2003 veröffentlichten. Über einen Zeitraum von sechs Jahren ließen sie insgesamt 391 Testpersonen jeweils 14 Tage lang ein Schlafprotokoll füh-



Foto: Stephen Coburn/fotolia

Die ganze Nacht wieder kein Auge zugemacht? Nicht unbedingt muss daran der Vollmond schuld sein.

ren. Die Probanden notierten jede Nacht, wie lange sie zum Einschlafen brauchten, wie oft sie in der Nacht aufwachten, wie lange sie insgesamt schliefen und wie sie die Qualität des Schlafs empfanden.

Das Ergebnis: Sowohl bei der Hälfte der Testpersonen, die unter Schlafstörungen litten, als auch bei der „normalen“ Hälfte konnte kein signifikanter Unterschied in der Beurteilung des Schlafs gefunden werden. Etwa ein Viertel empfand den Schlaf in Vollmondnächten sogar als besonders erholsam.

Die einzige plausible Wirkung des Vollmondes auf den Schlaf ist sein helles Licht. Und dagegen gibt es in der modernen Welt Vorhänge und Jalousien. cd

Variante: LEICHT

9		2				3	5	
	4						○	
	8	7	6		5		9	1
	7	4		○	1		8	
8				6				4
	3		8			5	2	
7	5		1		9	2	3	
		○					4	
	1	8				6		9

Auflösung des Vormonats

3	9	5	4	7	8	2	1	6
1	6	7	2	9	5	4	3	8
4	8	2	6	1	3	5	9	7
2	1	8	5	6	9	3	7	4
5	4	9	1	3	7	8	6	2
7	3	6	8	4	2	9	5	1
6	5	4	9	2	1	7	8	3
9	2	3	7	8	6	1	4	5
8	7	1	3	5	4	6	2	9

Die beiden Diagramme sind mit den Zahlen 1 bis 9 aufzufüllen.

051

Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile und jeder Spalte und in jedem 3x3-Feld nur einmal vorkommen.

Variante: MITTEL

9	8			○		2	1	
1			8		5			
6	7					5		
4			2			1		
			5	4	7		○	
		3			1			9
		6					4	1
	○		9	6				3
	5	8					9	2

Auflösung des Vormonats

4	8	6	2	9	7	5	3	1
3	9	7	1	4	5	2	6	8
1	5	2	3	8	6	7	4	9
9	1	4	5	3	8	6	7	2
6	2	3	9	7	4	8	1	5
5	7	8	6	1	2	4	9	3
8	6	9	4	2	1	3	5	7
7	4	1	8	5	3	9	2	6
2	3	5	7	6	9	1	8	4

Um eines von drei Büchern zu gewinnen, senden Sie eine Postkarte mit den gesuchten, eingekreisten Zahlen (in der Reihenfolge von oben nach unten) an: SoVD, Stichwort: SoVD-Sudoku, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin, oder per E-Mail an: sudoku@sovd.de. Bitte vergessen Sie nicht, Ihre Adresse anzugeben! Einsendeschluss ist jeweils der 15. des Erscheinungsmonats.