Nr. 24 8. 6. 2016 Deutschland €1,60 Österreich € 1,90 Schweiz sfr. 3,20

NEUE WELT
FÜR DIE FRAU

10 Seiten Rätsel

Die schönste Nachricht des Jahres Seiten 8/9

CHARLENE & ALBERT

Ein Baby zum 5. Hochzeitstag?

GROSSES EXTRA Seiten 51-55

Die leckersten Obstkuchen

Nach den Gerüchten

HELENE FISCHER

Treue steht bei ihr an erster Stelle Seiten 6/7

Seite 8

Wie schade!

JOHANNES B. KERNER

Ehe-Aus nach 20 Jahren

CARL PHILIP UND SOFIA

Wirbel um die Taufe ihres kleinen Prinzen Seiten 12/13

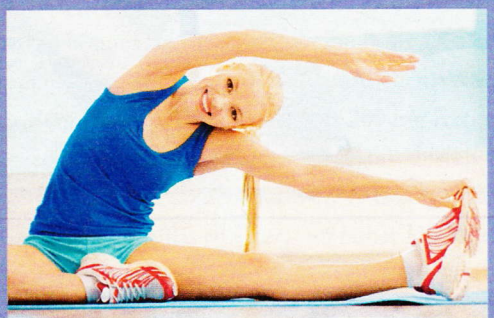
Belgien € 2,50; Niederlande € 2,50; Luxemburg € 2,50; Frankreich € 2,50; Großbritannien £ 2,30; Italien € 2,50; Portugal (Cont.) € 2,50; Spanien € 2,50; Kan. Inseln € 2,45; Ungarn Ft 695; Slowenien € 2,30; Slowakei € 2,40; Dänemark DKK 18,00

KURZ & AKTUELL

Jetzt die Abwehr stärken

Wenn das Frühsommerwetter Kapriolen schlägt, sich zwischen warm und kalt nicht entscheiden kann, dann helfen natürliche Wirkstoffe wie wilder Indigo und Sonnenhut, Buschmeister und Schwammgurke (z. B. in Sinusitis Hevert SL, Apotheke) dem Immunsystem, Infekte abzuwehren. Oder schneller mit ihnen fertig zu werden. Die Wirkstoffe befreien von Verschleimung, Entzündungen und dem zerschlagenen Körpergefühl.

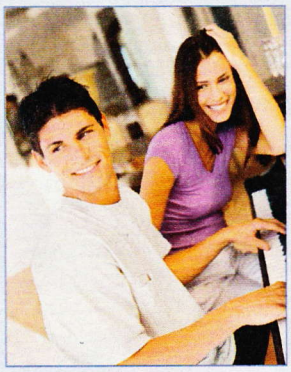
Dehnen vor dem Sport ist sinnvoll



Wer viel sitzt und entsprechend verkürzte und verspannte Muskeln hat, ist gut beraten, sie vor dem Sport ein wenig zu dehnen. Zuvor wärmt man sie aber stets gut auf (z. B. fünf Minuten Seilhüpfen oder auf der Stelle laufen), um Verletzungen zu verhindern. Sportwissenschaftler sagen, dass das Dehnen bei gut trainierten Menschen wegfallen kann, wenn sie Fußball oder Tennis spielen. Dann kommt es auf Muskelspannung und Schnellkraft an. Vor dem Turnen, Walken oder Wandern: dehnen!

Die Augen hören mit

Tatsächlich reagieren unsere Augen auf Klänge. Forscher aus Österreich haben herausgefunden, dass die Pupillen sich beim Musikhören verändern. Das tun sie, ohne dass wir das steuern können. Sie zeigen die Emotionen, die wir beim Hören spüren. Auf Musik reagieren wir Menschen ebenso stark wie auf andere Reize. Darum werden Klänge auch gezielt zur Therapie eingesetzt, z. B. bei Stress oder Kopfschmerz.



Fotos: Thinkstock (3), iStock (2), PantherMedia, Privat (2)

Ginkgo-Präparate wirken dem Schwindel entgegen. Oft hilft ein Besuch beim Augenarzt: Auch Sehfehler können das Gleichgewicht empfindlich stören

Ein Problem **ZWEI EXPERTEN**

Hilfe bei Schwindel

Dr. Toam Katz
Augenarzt, Leiter Care Vision, Hamburg

Für Schwindel gibt es viele Ursachen. Damit wir uns sicher bewegen, müssen Gleichgewichtssinn, Sehsinn und Tastsinn richtig funktionieren. Ist eines dieser Systeme gestört, entsteht ein schwankendes Gefühl.

Ursachensuche Schuld am Schwindel können verklemmte Kristalle im Innenohr sein, ein sehr niedriger Blutdruck oder – nicht selten – auch die Augen. So tritt Schwindel zum Beispiel auf, weil man schlecht sieht – aber keine Brille trägt. Oder weil die Brille falsch angepasst ist. Von den Augen ausgehender Schwindel wird auch durch neu auftretendes Schielen, bei einer Lähmung der Augenmuskeln, ausgelöst.

Therapie Wird die auslösende Grunderkrankung erfolgreich behandelt, lassen auch die Beschwerden nach: Die Therapie des Lagerungsschwindels erfolgt mit Bewegungsübungen. Außerdem machen Patienten Gleichgewichtsübungen mit dem Physiotherapeuten. Bei einer psychisch ausgelösten Schwindelattacke ist ein Verhaltenstraining empfehlenswert. Sich selbst helfen können Betroffene, wenn sie sich sofort festhalten, besser noch setzen oder hinlegen. Dann wird ein fester Punkt fixiert, ohne den Kopf zu bewegen. Das beruhigt und gibt wieder Stabilität.

Horst Boss
Heilpraktiker, Wackersberg bei Bad Tölz

Auslöser für Schwindel sind mannigfaltig. Deshalb ist die richtige Diagnose vor der Behandlung so wichtig: Die Ursachen reichen von einer Erkrankung des Innenohrs über Herz-Kreislauf- Erkrankungen, neurologische Störungen, Augenprobleme, die Halswirbelsäule bis hin zu einer Tumor-Erkrankung. Die Suche fordert von den Betroffenen und vom Therapeutenbehan oft ganz schön Geduld.

Durchblutung anregen Manchmal schädigt eine Durchblutungsstörung das Gleichgewichtszentrum oder dorthin führende Nervenbahnen. Linderung können hier Ginkgo-Präparate schaffen, gleich gut aber auch Komplex-Tropfen mit Anamirta, Conium, Ambra und Petroleum. Zuvor muss ein drohender Schlaganfall vom Arzt ausgeschlossen werden.

Die Seele beruhigen Teilweise spielt einem die Psyche einen Streich. Gerade bei Ängsten und nervlichen Belastungen. Hilfreich sind dann Präparate, die Johanniskraut, Baldrian und Passionsblume enthalten. Sie beruhigen die Nerven, und in der Folge lässt auch der Schwindel nach. Eine einfache, aber meist gute Anti-Schwindel-Hilfe: Regen Sie Ihren Kreislauf regelmäßig mindestens einmal am Tag durch Bewegung an und starten Sie mit Wechselduschen in den Tag.