

VERA CORDES

ICH HÄTTE DA WAS FÜR SIE

*Meine besten Tipps,
selbst erprobt*

... bei körperlichen
Beschwerden

... für Kopf und Seele

... zum Vorbeugen
und Wissen

GRÄFE
UND
UNZER



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



Gräfe und Unzer ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Christof Klocker

Lektorat: Felicitas Holdau

Bildredaktion: Nele Schneidewind

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Sabine Skrobek

eBook-Herstellung: Christina Bodner

 ISBN 978-3-8338-8099-5

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: GU/Robert Grischek

Illustrationen: Ela Strickert

Fotos: GU/Robert Grischek

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8099 08_2021_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung beziehungsweise Erfahrung der Autorin dar. Sie wurden von ihr nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



HERZLICH WILLKOMMEN!

Ob Sauna für die Augen, tägliche Rollkur, Bauchnabel- oder Bleistifttrick: Selten habe ich meine Lieblingsgesundheitsstipps selbst so oft angewendet wie in den letzten Monaten beim Schreiben dieses Buches. Denn auch bei mir artet stundenlange Arbeit am PC unweigerlich in Rückenschmerzen, Stress und trockene Augen aus.

Zum Glück habe ich einen Beruf, bei dem ich zwangsläufig die neuesten medizinischen Infos bekomme. Ein Traum, denn der richtige Tipp zur rechten Zeit kann Wunder wirken. Das begeistert mich immer wieder. Deshalb wende ich alles, was ich hier zusammengetragen habe, auch privat an und gebe mein Wissen gerne weiter – an Leute, die mich fragen, aber auch an solche, die nicht gefragt haben, von denen ich aber glaube, dass sie Rat gebrauchen könnten. Davon kann meine Familie seit Jahren ein Lied singen. Wohl auch deshalb musste es irgendwann zu diesem Moment am Küchentisch kommen, an dem Kinder, Mann und Mutter beschlossen, dass ich dieses Buch schreiben möchte. Wir saßen beim Essen, und ich hielt gerade einen Impulsvortrag über gesundes Gemüse, als mich meine Tochter unterbrach:

»Maaam, schreib doch mal ein Buch, dann kannst du endlich alle deine Tipps loswerden.« Mein Sohn war auch dafür, mein Mann hielt sich zurück, wohl ahnend, dass er in mancher Geschichte eine Rolle spielen könnte. Denn ja, ich plaudere hier heftig aus dem Nähkästchen.

Alle Geschichten sind wahr und alle Tipps Empfehlungen von tollen MedizinerInnen, die ihre PatientInnen ernst nehmen und sie bestärken, so manches Gesundheitsproblem einfach selbst anzupacken. Ein Ziel, das auch die fantastische Redaktion, für die ich schon so lange arbeiten darf, mit jeder Sendung verfolgt. Wir wissen, dass sich viele Menschen Hilfe zur Selbsthilfe wünschen, aber keine Zeit haben, gleich ein ganzes Buch zu lesen – ein paar Seiten, auf denen das Wichtigste komprimiert ist, schon eher.

Auch wenn die nachfolgenden Tipps in der Regel auf Studien beruhen, ist dieses Buch nicht wissenschaftlich. Hier finden Sie Do-it-yourself-Medizin ohne Risiko, aber mit hoher Erfolgswahrscheinlichkeit. Selbstverständlich sollten Sie im Zweifel immer ärztlichen Rat einholen.

Danke an alle, die mich unterstützt haben. Vor allem an meine Leute am Küchentisch.

Vera Cordes

ICH HÄTTE
DA WAS
FÜR SIE

... bei körperlichen Beschwerden

Warum erwarten wir immer nur von der Hochleistungsmedizin Wunder? Gegen Schmerzen und Erkrankungen wirken oft auch überraschend einfache Mittel wahre Wunder. Manchmal vorübergehend und manchmal für immer.

SAUNA FÜRS AUGE



Schluss mit den Tränen durch Trockenheit

Als es mich vor mehr als zehn Jahren zum ersten Mal erwischte, war ich zunächst nur genervt, dann aber auch beunruhigt, denn es war ein Sonntag. Das bedeutete: nur noch zwei Tage bis Dienstag und damit bis zu meiner allwöchentlichen Sendung, bei der ich auf keinen Fall mit tränenden, roten Augen live vor der Kamera stehen wollte. Ich erinnere mich, dass ich es gleich nach dem Aufstehen beim Frischmachen im Bad bemerkte, und zwar überdeutlich: Meine Augen waren trotz ausreichendem Schlaf fix und fertig, fühlten sich extrem müde an. So als wäre ich seit 18 Stunden wach und bräuchte endlich Schlaf. Falls Ihnen das auch schon mal passiert ist, wissen Sie, was ich meine: Jede Augenbewegung reibt unangenehm, jeder

Lidschlag brennt. Man denkt: Da muss doch etwas drin sein! Ein Sandkörnchen zum Beispiel.

Aus diesem Grund tat ich das, was dann wohl jeder und jede tut: Ich suchte in der Wohnung nach dem größten Vergrößerungsspiegel, guckte und guckte, ließ auch andere gucken, aber es war nichts zu finden. Dann spülte ich die Augen mit kaltem, anschließend mit warmem Wasser, doch es wurde einfach nicht besser. Hätte ich damals schon die Sache mit der »Sauna fürs Auge« gekannt, wäre ich schnell aus der Nummer raus gewesen, aber dazu später mehr.

Zum Frühstück Diagnose und Behandlung

Jetzt war ich erst mal in einer blöden Situation, denn wir waren gleich zum Frühstück eingeladen. Andererseits war das aber auch mein Glück, denn in der geselligen Runde gab es natürlich sofort ziemlich gute Verdachtsdiagnosen und Tipps für mein Problem. Und genauso gerne, wie ich mit diesem Buch meine besten Gesundheitstipps an andere weitergeben möchte, nehme ich selbst auch gerne Tipps von anderen Menschen an. Ich sage mir immer: Warum erst lange selbst recherchieren, mühsam verschiedene Optionen ausprobieren und dabei vielleicht auf dem Holzweg landen, wenn man von der Lebenserfahrung kluger Freundinnen profitieren und schneller ans Ziel kommen kann? Übrigens ganz anders als mein Mann, der grundsätzlich alles selbst herausfinden muss, auch wenn es länger dauert.

Es kam jedenfalls so, dass meine Freundinnen nach kurzer Anamnese zwischen Brötchen, Rührei und Latte macchiato zu einer gemeinschaftlichen Diagnose kamen, und die lautete: trockenes Auge. Klingt komisch, wenn einem die Tränen laufen wie nichts Gutes. Aber die Mädels waren sich einig, und eine nannte auch gleich den medizinischen Namen dafür: das Sicca-Syndrom.

Warum trockene Augen tränen

Die Ursache für den scheinbaren Widerspruch zwischen einerseits trockenen und andererseits tränenden Augen liegt meistens an folgenden drei Punkten:

1. Es gibt irgendein Problem mit der Zusammensetzung der Tränenflüssigkeit.
2. Dadurch ist der befeuchtende und schützende Tränenfilm defekt und lässt Horn- und Bindehaut austrocknen.
3. Das führt dazu, dass das Auge in seiner Not noch mal so richtig auf die Tränendrüse drückt, um den Schaden zu beheben. Bringt aber nichts, weil es eben an der Qualität hapert.

Das Problem ist besonders unter Frauen verbreitet. Daher bekam ich aus einer dieser Zauberhandtaschen, die ebenfalls besonders unter Frauen verbreitet sind, an diesem Sonntagvormittag noch direkt am Kaffeetisch Erste Hilfe – und zwar in Form von künstlicher Tränenflüssigkeit. Ich durfte sogar zwischen zwei verschiedenen Sorten wählen, die mir, flott aus den Taschen gezupft, angeboten wurden. Der Effekt war frappierend. Das scheuernde Fremdkörpergefühl war schlagartig weg. Meine Augen fühlten sich erfrischt an – und ich fühlte mich überhaupt nicht mehr müde.

Um es nicht unnötig lang zu machen: Mit den Mitteln gelang es spielend, augentechnisch bis zur Sendung wieder fit zu werden.

Trockene Augen treten oft regelmäßig auf

Weil das Problem aber auch später immer mal wieder kam, ging ich dann doch vernünftigerweise irgendwann zum Augenarzt, um checken zu lassen, welchen Grund das bei mir haben könnte. Denn weitet sich eine solche sogenannte

Benetzungsstörung allzu sehr aus, leidet erst die Hornhaut und dann die Sehkraft. Und das wollte ich auf keinen Fall riskieren. Außerdem können in manchen Fällen auch antientzündliche Augentropfen erforderlich sein. Das kann nur der Arzt erkennen und verordnen.



i

SO LÄUFT'S IM AUGEN WIE GESCHMIERT

Unsere Tränenflüssigkeit ist ein wahrer Wunderbalsam. Sie besteht, vereinfacht gesagt, aus drei Schichten: der haftenden Schleimschicht direkt auf der Hornhaut, der befeuchtenden wässrigen Schicht in der Mitte und einer feinen Fettschicht, die den Abschluss nach außen bildet und für die schützende Verpackung des kostbaren Balsams sorgt. Ist der Fettfilm zu dünn oder löchrig, reißt der Tränenfilm schneller auf und Feuchtigkeit verdunstet. Nur wenn die Zusammensetzung stimmt, bleibt die Augenoberfläche feucht und geschmeidig, wird bei jedem Lidschlag mit Nährstoffen versorgt, werden Keime abgetötet und Fremdkörper schnellstens rausgeschwemmt. So können wir bestmöglich sehen.

Hinzu kommt: Auslöser für trockene Augen gibt es diverse. Das können Medikamente sein wie die Antibabypille, Schlafmittel und Betablocker, aber auch Erkrankungen wie Rheuma, Diabetes oder eine Schilddrüsenfunktionsstörung. Bei mir tippte der Arzt auf eine Mischung aus hormonellen Einflüssen und dem »Office-Eye-Syndrom«, zu Deutsch: »Büroaugen-Syndrom«. Das holt man sich, wenn man in trockener Raumluft zu lange am Computer sitzt und permanent auf den Monitor starrt. Normalerweise blinzeln wir 10- bis 15-mal in der Minute. Aber beim Starren auf den Monitor kann die Lidschlagfrequenz auf unter fünf sinken. Dadurch werden die Augen nicht mehr regelmäßig befeuchtet und auf der Oberfläche trocken. Das »Büroaugen«-Phänomen hat in den vergangenen Jahren sowieso schon stark zugenommen, aber ich schätze, dass die radikale Umstellung auf das Arbeiten im Homeoffice während der Coronapandemie die Zahl der Betroffenen noch einmal vervielfacht hat. Die Umsätze der Hersteller von Tränenersatzflüssigkeit müssen durch die Decke gegangen sein.

i

ERSATZ FÜR TRÄNENFLÜSSIGKEIT

Tränenersatzflüssigkeitspräparate sind frei verkäuflich und in zahlreichen Varianten zu haben: als dünnflüssige Tropfen, die den Tränenfilm stabilisieren, indem sie Feuchtigkeit binden, die aber mehrfach am Tag angewendet werden müssen, weil sie schnell wieder aus den Augen ablaufen; oder als dickflüssigere Gele, die besser auf dem Augapfel haften. Außerdem gibt es Salben, die man aber tunlichst nur über Nacht ins Auge gibt, weil sie wegen ihrer zwar pflegenden, aber

festeren Konsistenz beim Sehen hinderlich sind. Interessant finde ich auch Sprays, mit denen sich bei geschlossenen (!) Augen fetthaltige Substanzen applizieren lassen, die ein zu frühes Aufreißen des Tränenfilms verhindern und so zur Linderung beitragen.

Nach gelungener OP kamen die Probleme

Glücklicherweise musste ich nicht alle Optionen durchprobieren. Das hat mir der Trick mit der Sauna fürs Auge erspart. Indirekt verdanke ich ihn meiner Mutter. Sie hatte sich an beiden Augen wegen des grauen Stars operieren lassen. Alles verlief gut, die neuen Linsen waren drin, und scharf sehen konnte sie auch wieder. Aber dann begann das Drama: Durch die OP war die natürliche Benetzung der Augen nicht mehr intakt. Sie waren trocken, rot, gereizt und tränkten von morgens bis abends. Niederschmetternd. Abgesehen davon, dass meine Mutter in keinen Spiegel mehr schauen mochte, weil sie ständig verquollen aussah, halfen auch keinerlei Tränenersatzpräparate oder zur Nacht angewendete Augensalben. Rückblickend erstaunlich, was ein Auge an hineingetropften und -geschmierten Mitteln so alles aushält.

Kleiner Trost bei schlechten Augen: »Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.«

Antoine de Saint-Exupéry

Meine Mutter kam nur noch dann klar, wenn sie die Tränen permanent mit Papiertaschentüchern abtupfte. Ich möchte

niemanden mit allzu vielen Details langweilen, nur noch dies: Die Sache wurde sogar im Universitätsklinikum untersucht und lief nach sorgfältiger Diagnostik darauf hinaus, dass sich die Augenspezialistin zur Verschreibung eines der härtesten Geschütze beim anhaltenden Sicca-Syndrom durchrang: Cyclosporin A als Augentropfen. Ein Mittel zur Unterdrückung des Immunsystems. Transplantierte Patienten erhalten die Substanz (allerdings höher dosiert), um Abstoßungsreaktionen zu verhindern.

Das Blatt wendet sich zum Guten

Bei der Wiedervorstellung nach drei Monaten hatte sich bei meiner Mutter zwar nichts gebessert, aber dennoch wendete sich von da an das Blatt zum Guten, denn beim Verabschieden fragte die sehr umsichtige Ärztin nebenbei noch: »... warme Kompressen und Lidrandmassage machen Sie ja sowieso täglich, nicht wahr?« Ups. Kompressen? Lidrandmassage? Nö, nie gehört, nie gemacht. Im Nachhinein lässt sich nicht mehr rekonstruieren, ob diese Empfehlung tatsächlich nie gegeben oder aber überhört beziehungsweise vergessen worden war. Auf jeden Fall waren Wärme und Massage der Schlüssel zum Erfolg. Nachdem wir uns das genaue Prozedere hatten erklären lassen, legten wir los. Meine Mutter, um endlich aus ihrem täglichen Tal der Tränen herauszufinden, und ich, um meine immer wieder aufflammenden Trockenheitsattacken schneller in den Griff zu bekommen.

Augensauna hält geschmeidig

Wie bei einer Biosauna spielt feuchte Wärme eine entscheidende Rolle. Meistens entstehen trockene Augen nämlich deshalb, weil zu wenig Fett im Tränenfilm enthalten ist.

Bei mehreren Zehntausend Lidschlägen, die unsere »Scheibenwischer« am Tag vollbringen, ist eine gute Schmierung ungemein wichtig. Sie überzieht schützend die wässrigen Anteile des Tränenfilms und bewahrt sie vor Verdunstung. Für die Fettproduktion sind die Meibom'schen Drüsen verantwortlich. 30 von ihrer Sorte sitzen am oberen Lidrand und 20 am unteren. Bei vielen Betroffenen sind die Minikanäle dieser Drüsen verstopft. Das Fett dahinter kann nicht raus, wird talgig und fest.

Erwärmt man die Region täglich einmal, massiert und reinigt sie, verflüssigt sich das Fett wieder, wird geschmeidig, und die Befeuchtung der Augenoberfläche läuft oft wieder wie geschmiert.

Bei meiner Mutter trat fast sofort eine Besserung ein, nachdem sie die tägliche Lidrandpflege aufgenommen hatte. Natürlich kann auch das Medikament späte Wirkung gezeigt haben, ich war trotz alledem beeindruckt. Denn auch bei mir war und ist die Augensauna regelmäßig wirkungsvoll.

Die zehn Minuten, die man dafür aufbringen muss, sind wirklich gut investiert. Ich lasse dabei immer meine Lieblingsmusik laufen und gönne mir eine angenehme kurze Auszeit, die ich mir sonst eher selten nehme.

Augen befeuchten ist wie Hände eincremen

Andere Betroffene kommen auch gut mit einer regelmäßigen Befeuchtung ihrer Augen durch künstliche Tränen klar. Durchaus in Ordnung, bestätigte Augenärztin Dr. Mona Machemer in einer meiner Sendungen. Wenn andere Erkrankungen ausgeschlossen sind, ist die häufige Anwendung wohltuender Tränenersatzflüssigkeit vergleichbar mit dem regelmäßigen Eincremen der Hände. Sie empfiehlt: bei Bedarf gerne täglich und sooft man mag wiederholen.

Jahre später leistete ich übrigens selbst Augen-Erste-Hilfe. Eine Mitreisende auf einer Tour im Süden nahm Tag und Nacht ihre Sonnenbrille nicht mehr ab. Auf meine Nachfrage enthüllte sie rote, geschwollene und tränende Augen. Bemitleidenswert. Ich diagnostizierte umgehend »Sicca-Syndrom« und rettete ihr mit künstlicher Tränenflüssigkeit aus meiner Reiseapotheke den Urlaub.

Mein Tipp

OHNE KONSERVIERUNGSTOFFE!

Benutzen Sie nur künstliche Tränenflüssigkeit ohne Konservierungsstoffe. Diese verlängern zwar die Haltbarkeit um mehrere Wochen oder Monate, können aber langfristig den natürlichen Tränenfilm beeinträchtigen. Augenärzte warnen vor allergischen Reaktionen, Hornhautschäden und – so absurd es klingt – trockenen Augen.

DIE AUGENSAUNA

ZUTATEN

- Gel-Augenmaske, erwärmbar
- 2 Abschminkpads
- mehrere Wattestäbchen



1.

Die Augenmaske im Wasserbad erwärmen. Die Abschminkpads mit warmem Wasser befeuchten.

2.

Die Pads auf die Augen legen, darüber die Augenmaske platzieren (sehr warm, aber nicht heiß!). Die Gel-Einlagen halten die Pads länger warm und feucht.

3.

Mindestens fünf Minuten wirken lassen, damit sich die Augenregion entspannen und der Talg in den Lidranddrüsen verflüssigen kann.

4.

Nun die Lidränder mit einem Wattestäbchen massieren, um den Talg hinauszubefördern – und zwar vorsichtig von oben nach unten (Oberlid) und von unten nach oben (Unterlid).

5.

Mit weiteren Wattestäbchen die Lidränder von Hautschuppen, Krusten und kleinen Milben (sind harmlos und normal, keine Sorge!) säubern – stets von außen nach innen.



Bei entsprechenden Problemen sollte eine tägliche Reinigung so selbstverständlich sein wie tägliches Zähneputzen. Bringt die Behandlung nicht innerhalb weniger Tage Besserung, lieber den Augenarzt aufsuchen.