

Die besten Tipps und Informationen für Ihr Wohlbefinden

Tiam et hil
eliquid qui-
sinus modit
licium mo-
lestia quam,
sam conec-
tis same



Neues aus der Medizin

Baby zeigt, ob es noch Hunger hat

Viele Eltern sind besorgt, dass ihr Baby zu wenig isst. Aber das müssen sie nicht sein. Ein Baby ist nämlich durchaus in der Lage, deutlich zu zeigen, wenn es wirklich satt ist. Wird der Löffel weggeschlagen, ist der Bauch definitiv voll.



Was hilft bei Trockenen Augen?

Millionen Menschen haben gerade in der kalten Jahreszeit Probleme mit den Augen. Unser Experte weiß Rat

Wtrockene Augen sind zwar meist harmlos, aber sehr lästig. Dr. Amir M. Parasta, Ärztlicher Leiter des „augenzentrums“ in München klärt über Ursachen und Therapien auf.

Typische Symptome

Typische Symptome sind rote, brennende Augen, die oft sehr schnell ermüden. Häufig klagen die Betroffenen auch über ein Druckgefühl im Auge oder ein Fremdkörpergefühl. Es klingt paradox, aber ist wahr: Trockene Augen tränen oft besonders stark, da die Augen damit störende Reizungen auf der Oberfläche wegzuspülen versu-

chen. Denn wichtigste Aufgabe der Tränen ist es ja, die Augenoberfläche auf natürliche Weise vor Bakterien und anderen Störfaktoren zu schützen. Aber die Tränen bewirken hier nichts.

Mögliche Ursachen

Als klassische Risiko-Faktoren gelten Kontaktlinsen, stundenlanges Arbeiten am Computer oder das Alter. Vielfach sind aber auch „Umwelteinflüsse“ der Auslöser. So lassen gerade jetzt in der kalten Jahreszeit trockene Heizungsluft drinnen und eisige Winde draußen den Tränenfilm schnell verdunsten oder instabil werden. Durch die mangelnde Befeuchtung der

Augenoberfläche trocknen Binde- und Hornhaut aus. In Folge davon kommt es zu Sehstörungen und anderen Beschwerden.

Therapien

Neben einer Vielzahl bewährter praktischer Maßnahmen wie etwa häufiges Blinzeln können auch so genannte künstliche Tränen hilfreich sein. Seit kurzem wird die IPL-Methode (Lichtpuls-Therapie) erfolgreich zur Behandlung



**untem restiunt experup-
tate nullatur, nulla quiderf**

des Trockenen Auges eingesetzt. Besonders geeignet ist dieses Verfahren bei Lidranddrüsen-Funktionsstörungen, die häufigste Ursache für Trockene Augen. Denn durch diese Fehlfunktion fehlt der ölig-fettige Anteil des Tränenfilms und er wird instabil. Die IPL-Therapie kann diese Drüsen wieder reaktivieren.

**Paradox: Trockene Augen
tränen besonders stark,
vor allem im Winter**



Gefahr bei Ver- zicht auf Gluten

Derzeit ist fast Mode, Gluten, das Klebereiweiß aus Getreide zu meiden. Eine glutenarme Diät ist aber nur für Menschen ratsam, die tatsächlich an einer Unverträglichkeit leiden. Sonst verzichtet man grundlos auf einen wertvollen Herzschutz.

Was lindert Fersenschmerz?

Ist die Sehnenplatte an der Fußsohle entzündet, kann das sehr schmerzhaft sein. Lange war umstritten, ob eine Stoßwellentherapie hilfreich ist. Jetzt kommt eine neue Studie zu dem Ergebnis, dass die Therapie zur Linderung der Beschwerden sogar sehr gut geeignet ist.