



OKTOBER 2006

DEUTSCHLAND €5,00

ÖSTERREICH €5,70

SCHWEIZ SFR 9,80



# ELLE

## **SUPER SEX**

Warum  
ausgerechnet  
Schweigen hilft

## **EXTRA: JEANS- SPECIAL**

Hier finden  
Sie endlich die  
richtige!

## **WA(H)RE WERTE**

Von Flanell bis Schloss-  
hotel: warum Traditionen  
so modern sind

der große

# haar-style- guide

Wem der Kurzhaartrend wirklich  
steht. Welche Farbe perfekt zu  
Ihnen passt. Der Schnitt zum Outfit,  
grandiose Pflege und welche  
Frisuren Männer verzaubern



# Was tun, wenn?

Herzrasen, Schwindel, Krämpfe – selbst dramatisch wirkende Symptome haben oft ganz alltägliche Ursachen.

Was sofort hilft und wann man zum Arzt muss, lesen Sie hier

## Wenn das Augenlid ständig zuckt

... ist das meistens ein Zeichen von Schlafmangel und/oder starker Nervosität. Permanent überreizte Nerven lassen Muskeln schnell verkrampfen – deshalb die Zuckungen. Warum ausgerechnet an den Augen? Weil die Muskeln unter einer sehr dünnen Hautschicht liegen und man sie dadurch stärker spürt.

**Was hilft:** Pausen einlegen. Weniger grübeln, sich stattdessen mehr bewegen. Schon ein abendlicher Spaziergang wirkt wie eine Entspannungstherapie. Wichtig: Der Körper braucht jetzt mindestens acht Stunden Schlaf pro Nacht.

**Wann man zum Arzt muss:** Wenn das Zucken – sehr selten! – nicht von selbst verschwindet, muss man nach spätestens vier Wochen die Ursache der Nervenreizung abklären lassen. Es könnte sich um eine Überfunktion der Schilddrüse handeln.

## Wenn man nachts mit den Zähnen knirscht

... könnte das an defekten Zahnfüllungen, schlecht sitzenden Kronen, Brücken oder schief stehenden Zähnen liegen – die dadurch bedingte Fehlstellung des Kiefers irritiert die Muskulatur. Häufigere Ursache allerdings: stressbedingte Verspannungen der Kau- und Nackenmuskulatur.

**Was hilft:** eine vom Zahnarzt angepasste Aufbissschiene, die in der Regel nur nachts getragen werden muss. Durch sie entspannt sich die verkrampfte Muskulatur, die Kiefergelenke werden entlastet. Und dann heißt es: Unbedingt etwas unternehmen gegen eventuellen Dauerstress! Sehr hilfreich: Yoga und autogenes Training.

**Wann man zum Arzt muss:** Um einen Verschleiß der Kiefergelenke zu verhindern, sollte das Gebiss in jedem Fall untersucht werden.

## Wenn sich weiße Flecken unter den Nägeln bilden

... dann wurde vorher wahrscheinlich das Nagelhäutchen regelmäßig geschnitten oder immer wieder zu heftig und zu weit zurückgeschoben. Dadurch konnten sich winzige Luftbläschen unter dem Nagel bilden.

**Was hilft:** Die Flecken rauswachsen lassen – und nie mehr die Nagelhäutchen schneiden, sondern nach dem Duschen sanft mit einem Holzstäbchen oder Handtuch zurückschieben. Nagelhautcreme oder -öl auftragen, dann reißt das Häutchen nicht ein.

**Wann man zum Arzt muss:** wenn sich ein Nagel teilweise abhebt oder starke Rillen/Dellen aufweist. Es könnte sich um einen Pilz, um Neurodermitis oder – in Kombination mit Übelkeit – um eine Vergiftung handeln. Wenn Sie sich oft müde oder kraftlos fühlen, sollten Sie sich auf Eisen- oder Kalziummangel untersuchen lassen.

## Wenn einem häufig schwindlig wird

... ist das oft ein Symptom für allgemeine Überforderung. Die Ursache: Der Blutdruck sinkt, das Gehirn nimmt zu wenig Zucker auf (ja, das Gehirn braucht Zucker, um optimal arbeiten zu können!).

**Was hilft:** ein Apfel oder ein Vollkornbrötchen. Hauptsache, es handelt sich um komplex zusammengesetzte Kohlenhydrate, die das Gehirn auf Touren bringen (einfache Verbindungen wie Traubenzucker wirken nur kurz). Die beste

SOS-Maßnahme: 20 Tropfen des homöopathischen Mittels "Vertigoheel". Eine einwöchige Kur (dreimal täglich zehn Tropfen) gibt langfristig wieder Energie.

**Wann man zum Arzt muss:** immer wenn es sich um Drehschwindel handelt. Wahrscheinlich ist das Gleichgewichtsorgan im Innenohr gestört, und das muss behandelt werden. Hält der Schwindel länger als fünf Minuten an und/oder tritt er mehrmals täglich auf, kann es sich um eine Herz-Kreislauf-Erkrankung oder um ein Nervenleiden handeln. Der Hausarzt überweist einen dann an einen Kardiologen oder Neurologen.

## Wenn der Arm oft einschläft

... hat sich eventuell ein Gelenk zwischen den Halswirbeln verkantet. Dadurch wird die Reizübertragung zwischen den Nerven gestört. Das passiert, wenn sich Hals- oder obere Rückenmuskulatur verspannen – zum Beispiel nach langen Stunden am PC. Manchmal sitzen einem aber auch ungelöste Probleme buchstäblich im Genick: ein Signal des Körpers, sich ihnen zu stellen.

**Was hilft:** eine Wärmflasche im Nacken. Und die verspannte Region mit wärmendem Torföl ("Solum", Apotheke) einreiben. Tipp: Ein Osteopath kann verklemmte Gelenke mit sanften Griffen lösen.

**Wann man zum Arzt muss:** Wenn die Finger weiß und eiskalt werden, handelt es sich um Durchblutungsstörungen, die abgeklärt und behandelt werden müssen.

## Wenn das Herz in Ruhephasen wild klopft

... fühlt sich das beängstigend an. Zu Unrecht. Anfallartiges Herzklopfen

tritt oft nach längeren Stressphasen auf, weil der Sympathikus so sehr unter Strom steht, dass er dem Herz weiterhin Anspannung signalisiert. Und es auf diese Weise in Alarmstimmung versetzt, obwohl der Rest des Körpers bereits entspannt ist.

**Was hilft:** 50 Tropfen Arnika in einem Glas Wasser – das sollte den Herzschlag innerhalb von 15 Minuten beruhigen. Außerdem heilsam: eine Woche lang täglich zwei bis drei Tassen Melissentee. Beste Vorbeugungsmaßnahme: morgens zehn Minuten Meditation, abends zehn Minuten autogenes Training. Eine dreimonatige Kur mit Weißdorn (Tabletten, ein- bis zweimal täglich 450 mg) stärkt Herz und Nerven.

**Wann man zum Arzt muss:** bei anhaltenden Herzproblemen immer. Nicht warten bei folgenden Alarmsignalen: Schmerzen, Enge- oder Druckgefühl im Brustkorb – eventuell in Kombination mit Schweißausbrüchen und Übelkeit.

### Wenn man Krämpfe in den Beinen hat

... weist das meistens auf Magnesiummangel hin. Spürt man da-



gegen einen leichteren krampfartigen Schmerz, der nie ganz verschwindet, sind die Venen nicht optimal durchblutet.

**Was hilft:** Bei einem Muskelkrampf vorsichtig die Gegenbewegung durchführen (bei Wadenkrampf den Vorderfuß nach oben ziehen beziehungsweise strecken, dann halten, locker lassen). 400 mg Magnesium einnehmen – ein bis zwei Monate lang, um den Mineralienspeicher wieder ausreichend aufzufüllen. Bei Venenkrämpfen helfen Wechselduschen an den Beinen. Täglich ein bis zwei Tabletten eines Rosskastanien- oder Weinlaubpräparats wirken gegen die Schmerzen.

**Wann man zum Arzt muss:** bei immer wieder auftretenden Krämpfen spätestens nach vier Wochen. Selten kann eine degenerative Muskelerkrankung die Ursache sein. Halten die Venenprobleme länger als drei Monate an, sollte man checken lassen, ob eine Operation sinnvoll ist.

### Wenn es immer wieder kurz im Ohr pfeift

... sendet das vegetative Nervensystem zu viele Impulse, die für die lästigen Geräusche verantwortlich sind. Steigt zusätzlich der Blutdruck, hört man das Pfeifen schließlich im Takt des Herzschlags. Ursache ist meistens Stress.

**Was hilft:** Wenn das Pfeifen kommt, auf den Atem konzentrieren und fünf Minuten lang tief vom Bauch bis zum Schlüsselbein hoch einatmen, dann drei Sekunden die Lungen leeren, bis sich der Bauch leicht einzieht. Die lästigen Geräusche verschwinden aber nur dann vollständig, wenn die Stressursache ausgeschaltet wird. Tipp auch hier: Entspannungstechniken ler-

nen (z. B. Yoga, Tai-Chi, autogenes Training), um das Stresslevel bei Bedarf kurzfristig senken zu können.

**Wann man zum Arzt muss:** Bei Dauerpfeifen sofort – es könnte an einer Durchblutungs- oder Innenohrstörung liegen. Wird das nicht behandelt, droht ein Hörsturz, möglicherweise mit einem Tinnitus-Syndrom.

### Wenn die Augen oft geschwollen sind

...trinkt man in der Regel zu wenig. Die Nieren sind unterfordert, werden träge, Wasser lagert sich im Gewebe ein.

**Was hilft:** Abschwellend wirkt ein kaltes, feuchtes Tuch auf den Augen. Beste Therapie ansonsten: Täglich mindestens 1,5 l Wasser, Saftschorle oder Kräutertee trinken. Und die Nieren warm halten, z. B. mit durchblutungsfördernder 0,4-prozentiger Kupfersalbe einreiben. Angeregt werden sie auch durch Nierentee, u. a. mit Schachtelhalm, echter Goldrute und Birkenblättern (zweimal täglich ein Becher).

**Wann man zum Arzt muss:** Sind die Augen nach vier Wochen immer noch jeden Morgen geschwollen (und werden außerdem die Knöchel abends dick), sollte unbedingt die Schilddrüse gecheckt werden. **ELLEN WARSTAT**

*Fachliche Beratung: Dr. Sabine Zenker, Dermatologin, München (www.dr-zenker.de); Dr. Dr. Erhard Lazik, Gesichtschirurg und Zahnarzt, München (www.mkg-munich.com); Dr. Gerald Böhme, Vorstandsmitglied des Berufsverbands der Augenärzte; Prof. Dr. Volker Fintelmann, Facharzt für innere Medizin und Gastroenterologie, Autor von "Warnsignale des Körpers" (Gräfe und Unzer)*