Augen auf!

Diese Hausmittel helfen gegen müde Augen & Augenringe

Jeden Morgen mit einem Strahlen im Gesicht aufwachen – das gibt es nur in Hollywood. Der Rest muss die Müdigkeit aus den Augen erst einmal vertreiben.

- **Gurken sind der bekannte Klassiker** gegen nervige Augenringe. Sie haben eine kühlende Wirkung, kaschieren Schwellungen und hellen dunkle Stellen auf. Dafür werden von einer kalten Gurke zwei Scheiben abgeschnitten und 10 Minuten lang auf die geschlossenen Augen gelegt.

- **Die Kraft der Kartoffeln nutzen:** Die bleichenden Eigenschaften der Knolle helfen gegen verfärbte Stellen. Dazu die Kartoffel schälen, raspeln, in ein Tuch wickeln und anschließend auflegen.
- **Grüner Tee enthält Antioxidantien und Tannine,** die abschwellend wirken. Dazu einen Teebeutel im warmen Wasser ziehen lassen, für 30 Minuten in den Kühlschrank und etwa 15 Minuten auf die Augen legen. Auch schwarzer Tee eignet sich.

Gute Fette kommen im „Dreier-Pack"!

Omega-3-Fettsäuren, auch bekannt als „die guten Fette", sind lebensnotwendig, da sie wichtige Baustoffe für den Organismus liefern. Allerdings können sie nicht selbst vom Körper hergestellt werden, weshalb man sie über die Ernährung aufnehmen muss. Der Tagesbedarf liegt bei etwa 250 mg.

✻ Besonders wichtig für die eigene Herzgesundheit sind eine gute Fließeigenschaft des Blutes sowie optimale Zellstoffwechselprozesse. **Kaltwasserfische, wie zum Beispiel Lachs, haben sehr viele Omega-3-Fettsäuren.** Das liegt an der algenreichen Ernährung der Fische. Deshalb ist auch der Verzehr von Algen hilfreich, um den Tagesbedarf zu decken.

✻ Veganer sind nicht benachteiligt: Wer keine tierischen Produkte isst, der nimmt die Fettsäuren über Saaten wie z. B. **Hanf, Chia oder Leinen auf.** Auch Öle können helfen.

✻ Ein hoher Anteil an Omega-3-Fettsäuren im Körper **verbessert auch die Hirnfunktion und die Sehkraft.**

Ängstliche Menschen haben öfter mit Panikattacken zu kämpfen.

Kaugummi kann aufgebauten Stress abschwächen.

Bloß keine Panik bekommen!

Angstattacken überstehen

Jeder fünfte Deutsche erlebt in seinem Leben mindestens eine Panikattacke. Bei etwa vier Prozent entwickelt sich daraus sogar eine Panikstörung. Die dazugehörigen Symptome sind heftig: Schweißausbrüche, fast schon schmerzhaftes Herzrasen, ein Beben des Körpers und ein Gefühl von Atemnot. Oft setzt eine echte Todesangst ein. Der Auslöser für eine solche Attacke variiert: Manchmal kommt die Angst aus heiterem Himmel, manchmal ist sie situationsgebunden. **Eine Ansammlung vieler Menschen, zum Beispiel im Kaufhaus oder auf einem Konzert, kann einen solchen Angstanfall hervorrufen.** Wird das Stresslevel des eigenen Körpers überstiegen, schlägt er mit einer Panikattacke Alarm. Mit ein paar Tipps kann man Betroffenen helfen und die Attacke bewältigen.

Eine Panikattacke hält meist bis zu 30 Minuten an.

Gleichmäßig atmen

Die richtige, gleichmäßige Atemstrategie hilft dabei, Körper und Geist langsam wieder zu beruhigen. **Durch die Nase tief ein- und durch den Mund wieder ausatmen – dann für bis zu zehn Sekunden den Atem anhalten.** Das Ganze wiederholt man mehrmals: Tief einatmen, ausatmen, halten. Diese Technik zur Selbstberuhigung wird mehrere Minuten lang angewandt, bis man wieder merklich ruhiger geworden ist. Auch das Atmen in eine Papiertüte kann dabei helfen, die Attacke zu überstehen. Hat man eine solche gerade nicht zur Hand, dann kann man auch die eigenen Hände nutzen, die man sich beim Atmen einfach vor den Mund hält.

Ablenkung ist alles!

Bei einem akuten Anfall sollte man sich irgendwie von der angsteinflößenden Situation ablenken. Wer merkt, dass ein Panikanfall kurz bevor steht, konzentriert sich einfach auf andere Dinge. Besonders gut geht das natürlich mit dem Smartphone, indem man sich Fotos anschaut oder ein entspannendes Spiel spielt. Auch das Beobachten der Umgebung kann helfen, sich auf andere Gedanken zu bringen. Spricht man mit sich selbst und redet sich gut zu („Du schaffst das!", „Du bist sicher!"), hat dies ebenfalls einen beruhigenden Effekt. **Ein weiterer Tipp ist es, einfach mal loszulachen – was im ersten Moment seltsam klingt.**

Etwas Wasser zu trinken, hilft ebenfalls bei einer akuten Panikattacke.

Doch selbst ein künstliches Lachen schickt an das Gehirn einen Entspannungsimpuls, wodurch die Panikattacke abgemildert wird. Kauen baut nachweislich ebenfalls Stress und Ängste ab. Daher sollte man immer ein paar Kaugummis parat haben, wenn man sich selbst als gefährdet ansieht. Einen ähnlichen Effekt entfaltet auch ein Knabbermix, bestehend aus Nüssen.

Ausdauersport wirkt sich positiv auf Panikstörungen aus.

Einer Panikstörung vorbeugen

Treten die Ängste regelmäßig auf, spricht man von einer Panikstörung. Einer Entwicklung zur Störung hin kann jedoch vorgebeugt werden. Wichtig ist hierbei, eine aufkommende Panikattacke zuzulassen. **Jeder Anfall, der überstanden wird, nimmt etwas von der Angst vor der nächsten weg.** Außerdem sollte man Situationen, von denen man weiß, dass sie eine Panikattacke auslösen könnten, nicht explizit vermeiden. **Ein Vermeidungsverhalten führt nur dazu, dass die Angst vor dieser Situation aufrechterhalten wird.** Besser ist es, sich seinen Ängsten zu stellen – sonst übernehmen diese auf lange Sicht die Oberhand über das eigene Leben.

Professionelle Hilfe einholen

Hat sich doch eine Störung entwickelt, ist es ratsam, einen Experten aufzusuchen. In Therapiestunden können Betroffene Beruhigungsstrategien erlernen, die bei einem Anfall helfen. Situationen, die Panikattacken auslösen, werden so in einem sicheren Umfeld aufgearbeitet. **Selbsthilfegruppen sind ebenfalls eine gute Option für Betroffene.**

Betroffene sind nach einem Anfall häufig erschöpft.

Der gegenseitige Austausch ist nicht nur hilfreich, sondern wirkt auch noch der Isolation entgegen, da viele Menschen aus Angst vor einer Attacke in der Öffentlichkeit das Haus nicht mehr verlassen. **Wer sich unsicher ist, ob er gerade „nur" eine Panikattacke durchlebt oder doch einen Herzinfarkt hat, sollte immer einen Notarzt rufen!**

Fotos: Sender

Stresslevel senken

☞ **Bestimmte Tees** helfen Körper und Kopf dabei, den Stress „in Dampf" aufgehen zu lassen. **Melisse, Lavendel, Lindenblüten oder Baldrian** eignen sich besonders gut.

☞ **Spaziergänge in der Natur sind erholsam.** Die frische Waldluft befreit den Geist, während sich die Bewegung positiv auf den Körper auswirkt – gerne auch alleine, um sich ganz auf sich selbst zu konzentrieren.

MEDIZIN IM TV

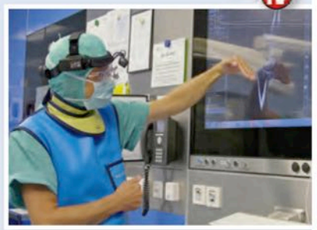
vom 21.11. bis 04.12.

Gesund lesen
Jede Frau kann schlanker werden
Sonntag, 22.11., 16.00 Uhr Health TV

rundum gesund
Der Einfluss der Hormone
Montag, 23.11., 20.15 Uhr SWR

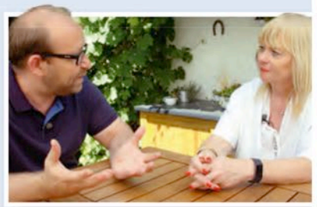
Medizin in fernen Ländern
Spanien: Notfallmedizin im Canyon
Dienstag, 24.11., 15.30 Uhr arte

Osteoporose
Was hilft gegen Knochenschwund?
Mittwoch, 25.11., 20.15 Uhr SWR



Visite
Gesundheitsmagazin
Dienstag, 01.12., 20.15 Uhr BDR Fernsehen

Berwalds Hausbesuch
Mit mehr Essen endlich abnehmen
Donnerstag, 03.12., 21.00 Uhr HR Fernsehen



MERYNS sprechzimmer
Das Virus in uns – Könner oder Killer?
Freitag, 04.12., 10.00 Uhr ARD-alpha