

9

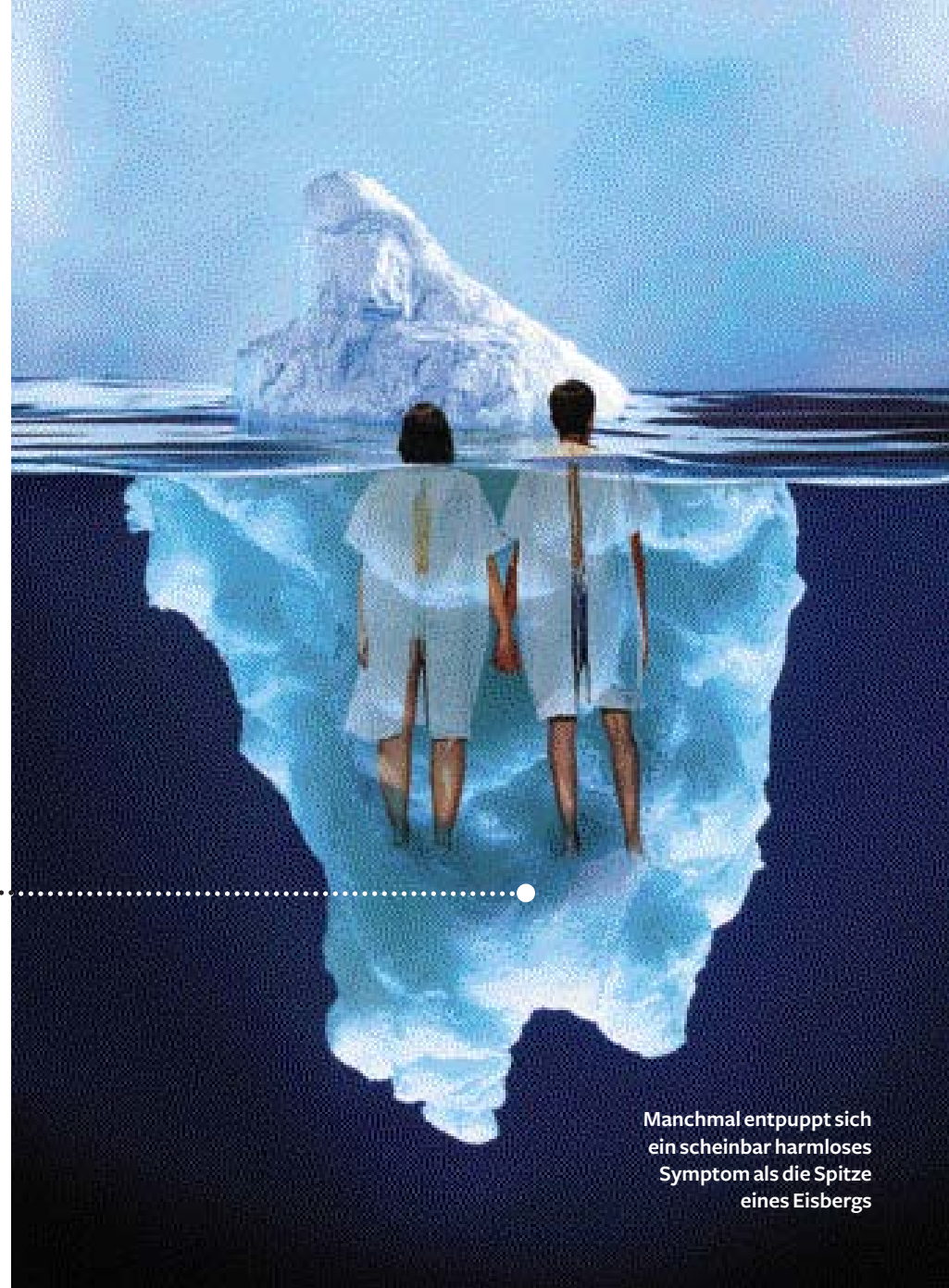
Signale Ihres Körpers

die Sie
nicht ignorieren sollten

VON SUSANNAH HICKLING

Blähbauch, Schnarchen? Jeder leidet manchmal an solchen Beschwerden, ohne gleich zum Arzt zu gehen. Doch wer sich frühzeitig darum kümmert, kann Schlimmeres verhüten und vielleicht sogar sein Leben retten

FOTO/ILLUSTRATION VON ANASTASIA VASILAKIS



Manchmal entpuppt sich ein scheinbar harmloses Symptom als die Spitze eines Eisbergs

1 Ausfallen der Augenbrauen

ALARMSIGNAL? „Dank meiner Augenbrauen konnte ich bei mir eine Hypothyreose, eine Schilddrüsenunterfunktion, diagnostizieren“, sagt Dr. Peter Swinyard, Allgemeinarzt in Swindon, England. Manchmal genügt ein kleiner Hinweis – wie der Ausfall des äußeren Drittels der Brauen –, um eine sichere Diagnose zu stellen, denn hinter vielen Symptomen wie Müdigkeit, häufigem Frieren und Gewichtszunahme können verschiedene Krankheiten stecken – oder auch gar keine. Bei der Hypothyreose wird in der Schilddrüse zu wenig des gleichnamigen Hormons produziert. Der Stoffwechsel wird langsamer, und es besteht ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Glaukome und Demenz. **WAS TUN?** Mit einem Bluttest bestimmt der Arzt, ob die die Schilddrüsenfunktion regelnden Hormone ausreichend gebildet werden. Sind die Werte zu niedrig, müssen Sie geeignete Medikamente einnehmen.

2 Blähbauch

ALARMSIGNAL? Ein Ovarialkarzinom (Eierstockkrebs) macht sich mit unklaren Symptomen bemerkbar, die oft fehlinterpretiert werden. Doch bei einer dauerhaften Vergrößerung des Bauchraumes ist die Wahrscheinlich-

keit sehr groß, dass Eierstockkrebs vorliegt. Weitere Symptome sind Schmerzen im Becken, Schwierigkeiten bei der Nahrungsaufnahme und ein Völlegefühl. Bei einer frühzeitigen Diagnose liegt die Überlebensrate für die nächsten fünf Jahre bei 85 bis 90 Prozent, in späteren Stadien hingegen nur noch bei rund 25 Prozent.

Sandra Clarke war 21 Jahre alt, als bei ihr Eierstockkrebs diagnostiziert wurde. Wegen der stechenden Schmerzen im Unterleib suchte sie vor ihrem Sommerurlaub einen Arzt auf. „Wahrscheinlich war das die klügste Entscheidung meines Lebens“, sagt sie. „Mein Arzt teilte mir mit, dass ich einen Tumor hatte und schnellstmöglich operiert werden musste.“

Sandra wurde der rechte Eierstock samt Eileiter entfernt, und sie musste sich einer Chemotherapie unterziehen. Hätte sie abgewartet, wäre eine Totaloperation der Gebärmutter unvermeidlich gewesen. So kann die inzwischen 33-Jährige nach Meinung der Ärzte noch Kinder bekommen.

WAS TUN? Ihr Frauenarzt wird Ihre Bauchhöhle auf Zysten untersuchen, eventuell eine Ultraschalluntersuchung und einen Bluttest empfehlen.

3 Schiefe Zähne

ALARMSIGNAL? Schief und krumm wachsende Zähne lassen sich schwer putzen, was möglicherweise Zahnfleischerkrankungen begünstigt. Da-

durch können sich nicht nur Zähne lockern, krankes Zahnfleisch „wird auch mit einigen schwerwiegenden Krankheiten in Verbindung gebracht wie Schlaganfall, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, erklärt Dr. Nigel Carter von der Britischen Stiftung für Zahngesundheit. Aktuelle Forschungen belegen, dass Babys von Frauen mit Zahnfleischentzündung oder Parodontitis häufiger zu früh geboren werden und untergewichtig sind.

WAS TUN? Machen Sie einen Termin bei einem Kieferorthopäden. Auch wenn Sie erwachsen sind, ist es nicht zu spät für eine Spange. Eventuell dauert es etwas länger, bis Ihre Zähne in Reih und Glied stehen.

4 Abgesenktes Fußgewölbe

ALARMSIGNAL? Plattfüße sorgten schon immer für Spott und Hohn. Dabei kann ein abgesenktes Fußgewölbe zu *Hallux valgus* (Schiefezehe), Hammerzehen, Beschwerden an der Achillessehne sowie Arthritis im Fuß führen. Zudem können Plattfüße starke Schmerzen in Zehen, Fersen, Knöcheln, Knien und Schienbeinen verursachen. Auch Rückenschmerzen und Arthritis in den Kniegelenken haben möglicherweise hier ihre Ursache. Zu all diesen Beschwerden kommt es, wenn die Bänder, die der Fußsohle Stabilität verleihen, nachgeben – meist mit zunehmendem Alter – und den Fuß beim Gehen nach innen rollen lassen.

Bei frühzeitiger Diagnose von Ovarialkarzinom überleben 85–90 Prozent fünf Jahre. Bei späterer Diagnose hingegen nur noch 25 Prozent



WAS TUN? „Die meisten Probleme lassen sich mit einer orthopädischen Einlegesohle beheben, die die Stellung des Fußes im Schuh korrigiert“, sagt Mike O’Neill von der britischen Gesellschaft für Podologen. Es gibt auch Schuhe, die das Fußgewölbe stabilisieren und eine Pronation (Einwärtsneigung) verhindern. Oder Sie moten einfach Ihre hochhackigen Schuhe ein und nehmen ein paar Kilo ab.

5 Schnarchen

ALARMSIGNAL? Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes Typ II und erhöhtes Cholesterin drohen laut der Britischen Gesellschaft für

Schlafapnoe chronischen Schnarchern fünfmal häufiger als jemandem, der nur gelegentlich schnarcht. Dennoch warten Betroffene im Schnitt 18 Jahre, ehe sie zum Arzt gehen. Ohne Behandlung kann das Schnarchen zu einer Schlafapnoe führen: Die Atmung setzt kurzzeitig aus, bis der Schlafende nach Luft schnappt, meist ohne dabei aufzuwachen. Ohne Tiefschlafphasen und infolge des Sauerstoffmangels fühlt er sich ständig erschöpft. Man vermutet, dass die Apnoe für ein Viertel aller Verkehrsunfälle verantwortlich ist.

WAS TUN? Konsultieren Sie einen Arzt. Die Schlafapnoe lässt sich mithilfe eines CPAP-Beatmungsgeräts in den Griff bekommen, bei dem ein konstanter Luftstrom in die Nase eingeblasen wird, um ein Kollabieren der oberen Atemwege zu verhindern. Langfristig gesehen ist es jedoch auch wichtig, sein Gewicht zu reduzieren, das Rauchen aufzugeben und weniger Alkohol zu trinken.

6 Ausfluss

ALARMSIGNAL? Vaginaler Ausfluss ist die normalste Sache der Welt – wenn er nicht auffällig gefärbt ist (grünlich, gräulich oder mit Spuren von Blut) oder unangenehm riecht. Verändert sich der vaginale Ausfluss, weist das meist auf eine Infektion hin. Frauen, die diese Signale ignorieren, könnten eine Entzündung im Beckenraum bekommen – eine der Haupt-

ursachen für Unfruchtbarkeit, lebensbedrohliche Eileiterschwangerschaften und chronische Bauchschmerzen.

WAS TUN? Gehen Sie zu Ihrem Frauenarzt. Eine sofortige Behandlung, eventuell auch mit Antibiotika, kann langfristige Komplikationen verhindern.

7 Gelbe Flecken um die Augen

ALARMSIGNAL? Bei flachen, wachsgelben Hauteinlagerungen, die manchmal auf den Augenlidern auftreten, kann es sich um Xanthelasma handeln. An sich sind diese harmlos, doch manchmal sind sie ein Hinweis auf erhöhtes Cholesterin. „50 Prozent aller Patienten mit Xanthelasma leiden darunter“, erklärt Dr. Nick Lowe von der Britischen Gesellschaft der Dermatologen. Überschüssiges Cholesterin im Blut lagert sich an den Gefäßinnenwänden ab und führt im schlimmsten Fall zu Schlaganfall oder Herzinfarkt. Ein weiteres Symptom ist ein deutlich sichtbarer, weißer oder hellgrauer Ring um die Hornhaut.

WAS TUN? Lassen Sie bei Ihrem Hausarzt einen Bluttest machen. Sind Ihre Blutfettwerte erhöht, empfiehlt der Arzt Ihnen möglicherweise eine Änderung Ihrer Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, oder er verschreibt Ihnen Cholesterinsenker. Störende Xanthelasma lassen sich mit Laser, Skalpell oder Vereisung entfernen.

8 Verstimmter Magen

ALARMSIGNAL? „Plötzlich auftretende Magenverstimmungen bei Patienten über 55, besonders bei gleichzeitigem Gewichtsverlust, lassen bei mir immer die Alarmglocken klingeln“, sagt der Allgemeinarzt Dr. Peter Swinyard. In seltenen Fällen sind sie ein Hinweis auf ein frühes Stadium von Magenkrebs. Dann muss das betroffene Gewebe oder schlimmstenfalls der gesamte Magen entfernt werden.

WAS TUN? „Wenn eine Behandlung nach sechs Wochen keine Linderung bringt, muss man weiter untersuchen“, so Dr. Swinyard. „Eine Magenspiegelung kann krebsartige Veränderungen im mittleren Verdauungstrakt auch in frühen Stadien identifizieren und Leben retten.“ Mithilfe eines dünnen, durch Mund und Speiseröhre eingeführten Schlauchs macht der Arzt Aufnahmen und entnimmt Gewebeproben vom Magen.

9 Temporärer Sehverlust

ALARMSIGNAL? Hugh Thrift aus der englischen Grafschaft Gloucestershire

hatte seinen Hausarzt aufgesucht, weil er Schmerzen im Knie hatte. Routinemäßig fragte der Arzt, ob er noch weitere Beschwerden habe. Daraufhin berichtete der 57-jährige Ingenieur, manchmal senke sich ein Vorhang vor dem einen Auge herab, sodass er nur wie durch einen kleinen Spalt sehen könne. Nach wenigen Sekunden sähe er wieder normal. Tatsächlich ergaben Untersuchungen, dass Thrift unter Netzhautarterienverschlüssen gelitten hatte, auch Mini-Schlaganfälle genannt. Der Grund: Cholesterinablagerungen hatten die Halsschlagader verengt. Kleine Blutklümpchen verursachten kurzzeitige Verschlüsse, die zu Durchblutungsstörungen der Netzhautgefäße führten.

Fünf Jahre nach einem Eingriff nimmt er zur Vorbeugung eines Schlaganfalls niedrig dosiertes Aspirin und Cholesterinsenker ein. „Mir erschienen die gelegentlichen Sehverluste nicht gravierend genug, um deshalb zum Arzt zu gehen“, sagt er. „Ich hatte großes Glück.“

WAS TUN? Gehen Sie zu Ihrem Augenarzt, um auszuschließen, dass es sich um ein Problem der Augen handelt. Ihr Hausarzt wird dann eine Ultraschalluntersuchung Ihrer Halsschlagadern anordnen. Mehr Informationen zu den Themen Schlaganfall und TIA erhalten Sie auf der Website www.schlaganfall-hilfe.de.

Zwei Dinge sind zu unserer Arbeit nötig: unermüdliche Ausdauer und die Bereitschaft, etwas, in das man viel Zeit und Arbeit gesteckt hat, wieder wegzuworfen. *Albert Einstein*, dt. Physiker und Nobelpreisträger (1879-1955)