



AUGENLID- ZUCKEN

HARMLOS ODER VORBOTE FÜR ERNSTE PROBLEME?

Es ist lästig, willentlich nicht beeinflussbar und geht meistens schnell vorbei. Nervöses Lidzucken kann aber durchaus tage- bis zu monatelang andauern. Dann sollte man der Sache auf den Grund gehen, denn es kann Vorbote für Herzinfarkt oder Schlaganfall sein.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Alexandra Bäck

Die Ursache für das Zucken sind Nervenfehlfunktionen, die unkontrollierte Signale an die Muskeln rund um das Auge senden. Solche fehlgeleiteten Impulse gibt es auch in anderen Körperregionen, nur bemerkt man sie oft nicht, da wir im Gesicht einfach empfindlicher sind. Als Auslöser kommen Schlafmangel und durch Bildschirmarbeit übermüdete Augen in Frage. Eine leichte Massage mit den Fingern oder die Augen mit den Handflächen verschließen, entspannt die Augenpartie. Und: Auf regelmäßige Arbeitspausen achten, zwischendurch den Blick vom Bildschirm abwenden und einen Punkt in der Ferne fixieren.

Stress spielt fast immer mit

Stress und permanente Anspannung sind „treue Lebensgefährten“. Wäre ja gelacht, wenn sie hier nicht ihre Fingerchen im Spiel hätten. Gerät der Körper unter Druck, schüttet er verschiedene Hormone aus: Adrenalin, Cortisol oder Noradrenalin. Diese biochemischen Botenstoffe bereiten den Körper auf Gefahr und Flucht vor. Der Körper steht unter Hochspannung,

die Muskeln sind in Alarmbereitschaft: Auch die Muskelgruppe um das Auge ist angespannt und es kommt zu den unerwünschten Zuckungen.

Ein paar Tage Entspannung wirken oft Wunder. Auf längere Sicht gesehen sind auch Yoga, autogenes Training oder Ähnliches zu empfehlen. Ganz wunderbar wirken Stress erleichternde Pflanzen wie die *Rhodiola rosea*, wobei *Rhodiola Mix*, eine Mischung von *Rhodiola*, *Cordyceps* Vitalpilz und Yams ganz besonders effektiv ist.

Ein Zeichen für Gefäßproblematik?

Ein zuckendes Auge ist im Grunde harmlos, dauert der Zustand aber länger an oder wird sogar chronisch, sollten die Ursachen genauer untersucht werden. Denn das Zucken könnte durchaus auch ein Indikator für eine ernsthafte Erkrankung sein: Etwa für erhöhten Blutdruck. Steigt er, kann das pralle, pulsierende Gefäß die Nerven reizen. Bluthochdruck schädigt auf Dauer auch die Gefäße, die Folgen können lebensbedrohliche Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall sein.

Burnout, Schilddrüse und zu viel Alkohol

Erhöhter Blutdruck kann auch ein Anzeichen für beginnendes Burnout sein, also den Lebensstil überdenken und vielleicht ein wenig zurückschalten! Gegen Bluthochdruck gibt es viele in Frage kommende Mittel wie beispielsweise die *Buntnessel* oder die *Aronia*, bzw. Aminosäuren (*Aminosäuremischung 3*). Am besten ist es, sich energetisch austesten zu lassen, welches Mittel nun am besten passt.

Auch die Funktion der Schilddrüse kann gestört sein. Eine Überfunktion kann sich in Nervosität, Herzasen und Muskelzucken zeigen.

Wer permanent zu viel Alkohol konsumiert, kann ebenfalls an Augenlidzucken leiden, wenn es bereits zu bleibenden Schäden im Hirn gekommen ist.

Die wichtigen B-Vitamine

Mangel an B-Vitaminen kommt relativ häufig vor und ist wegen seiner Tragweite nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Er entsteht nicht nur durch vitaminarme Ernährung, sondern auch durch hohen Verbrauch – einerseits durch Stress, nervliche Probleme, Diabetes, Arteriosklerose und Darmentzündungen und andererseits durch Ernährung mit viel Zucker und anderen „leeren“ Kohlenhydraten (Weißmehlprodukte). Was bedeu-

tet das für die Gefäße? Fehlen Vitamin B6, Folsäure und B12, kann der Entzündungsfaktor Homocystein nicht schnell genug in der Leber abgebaut werden. Die Folge ist ein erhöhter Homocysteinspiegel im Blut. Damit steigt das Risiko für Gefäßentzündungen, Tumorerkrankungen, Gelenkentzündungen und neurodegenerative Erkrankungen wie kognitive Störungen, Depressionen und Alzheimer-Demenz sowie osteoporotische Knochenbrüche und Komplikationen in der Schwangerschaft.

Der *Vitamin B Komplex* aus Quinoa ist eine Lösung aus der Natur, um dem gefährlichen Vitamin B-Mangel ein Schnippchen zu schlagen und das Leben entspannter zu machen: Keimlinge der Quinoa (eine Kulturpflanze aus den Anden), werden in einem mit *Vitamin B-Komplex* angereicherten Wasser gezogen, bauen so die wertvollen Nährstoffe in ihre pflanzliche Struktur ein und bilden zusätzlich Co-Faktoren aus, die für die gute Aufnahme der B-Vitamine verantwortlich sind. Die getrockneten, vermahlenden Keimlinge werden pulverisiert und verkapsuliert, was eine einfache Dosierung zulässt.

Magnesiumwerte im Keller?

Wenn das Auge zuckt, kann Magnesiummangel ebenfalls mitspielen. Magnesium ist bei Stress immer im Defizit und für sehr viele Vorgänge im Körper verantwortlich: So wird es unter anderem etwa auch für die Kommunikation zwischen Muskel und Nerv gebraucht. Außerdem regelt der Mineralstoff die Muskel-Entspannung. Hinlänglich bekannt sind ja die nächtlichen Wadenkrämpfe, die meist durch einen Magnesiummangel ausgelöst werden. Der Mangel hat vielfältige Ursachen wie einseitige Ernährung, Durchfall oder auch die Pille und zeigt sich in vielen Beschwerden wie Schlafdefizit und Kopfweh, die man durch eine Extraversorgung mit Magnesium gleich mitbehandeln kann.

Besonders am Herzen wirkt sich Magnesiummangel kritisch aus. Magnesium schützt die Herzmuskelzellen vor Stress durch erhöhte neuromuskuläre Erregbarkeit. Es erweitert die Herzkranzgefäße, senkt den Sauerstoffverbrauch des Herzens, verbessert die Leistung des Herzmuskels, stabilisiert den Herzrhythmus (zusammen mit Kalium), beugt Arteriosklerose, Herzrhythmusstörungen und Herzinfarkten vor, verhindert Thrombosen und beeinflusst die Gerinnungsfähigkeit des Blutes. Eine gute Magnesiumversorgung

ist auch eine wahre Wohltat für den Herzmuskel und die Gefäße. Da die erhältlichen Präparate aber oft nicht halten, was sie versprechen, und meist nur Durchfall verursachen, sollte man schnell und gut wirkende Präparate bevorzugen wie die *Micro Base* oder *kolloidales Magnesium* als Öl oder wässrig. Sie wirken rasch und das lästige Zucken am Auge sollte verschwinden. Wie lebensrettend die B-Vitamine und Magnesium

wirklich sein können, erlebten wir bei einem Journalisten, der meist unter Strom stand und dessen Augenlid ständig leicht zuckte. Er nahm auf unsere Empfehlung beides einen Monat lang ein, wodurch das Zucken erst besser wurde und bald wieder verschwand. Dann vergaß er aber darauf, lebte weiterhin unter enormem Druck und zwei Jahre später hatte der 55-Jährige einen schweren Schlaganfall, den er nur knapp überlebte. ✍



> DER SCHNELLTEST FÜR DEN SCHLAGANFALL

Rund 25.000 Österreicher erleiden pro Jahr einen Schlaganfall. Nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs ist der Schlaganfall die dritthäufigste Todesursache. Durch einen schnellen Therapiebeginn kann es sein, dass weniger Gehirnzellen absterben und die Folgen des Schlaganfalls begrenzt bleiben.

Eine Durchblutungsstörung im Hirn ist Ursache für den Schlaganfall: Typische Symptome sind halbseitige Lähmungserscheinungen, Sprachstörungen, Taubheitsgefühle, Schwindel, starke Kopfschmerzen, eine Störung des Gleichgewichtes sowie Sehstörungen. Sie können auch nur gering ausfallen und der Betroffene selbst muss sie nicht einmal unbedingt bemerken.

Der „FAST“-Test ist ein schnelles Mittel, um zu sehen, ob ein Schlaganfall vorliegt. „FAST“ (engl. für „schnell“) steht für Face (Gesicht), Arms (Arme), Speech (Sprache) und Time (Zeit). Gesicht, Arme und Sprache sind fast immer betroffen, der Zeitfaktor „time“ für die rasche Hilfe wichtig. Es sind nur drei einfache Übungen, die der Betroffene machen muss, nach denen man auch als Laie eine rasche und relativ sichere Diagnose stellen kann:

- Bitten Sie den Betroffenen die Zähne zu zeigen, zu lächeln oder die Stirn zu runzeln: Gelingt dies nicht und zeigt sich eine Grimasse oder kann die Bewegung nur einseitig ausgeführt werden, so ist dies bereits der erste Hinweis.
- Der Patient soll die Arme ausstrecken, anheben und die Handflächen nach oben drehen.
- Als drittes ersuchen Sie den Betroffenen, einen einfachen Satz nachzusprechen.

Gelingt nur eine dieser Übungen nicht, spricht der Patient außerdem undeutlich und verwaschen oder hängt ein Mundwinkel herunter, sollte sofort der Notarzt gerufen und Erste Hilfe geleistet werden: Den Patienten mit erhöhtem Oberkörper bequem lagern, beengende Kleidung öffnen, für frische Luft sorgen, zudecken oder abkühlen und beruhigen, bis professionelle Hilfe kommt.

> BIN ICH GEFÄHRDET?

Die Wahrscheinlichkeit eines Schlaganfalles steigt mit dem Alter. Rund 80 Prozent der Patienten sind älter als 60 Jahre. Auch die Veranlagung ist ein Risikofaktor, der aber nicht beeinflussbar ist. Als Risikofaktoren werden auch Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck, Arterienverkalkung, Herzkrankheiten, Stress, Alkohol und Rauchen, Migräne und hohe Cholesterinwerte eingestuft.

Wie hoch das eigene Risiko ist, kann man binnen kürzester Zeit durch Tests aus dem Internet feststellen. Einer davon: Versuchen Sie 20 Sekunden lang auf einem Bein zu balancieren. Gelingt das nicht, ist das ein wichtiger Hinweis, dass die Arterien beschädigt sein könnten und der Blutfluss im Gehirn nicht mehr richtig funktioniert, was ein erhöhtes Risiko für Schlaganfall darstellt.