

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 11: Darmolypen auf der Spur

Rubrik: Was? Warum? Wie?

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 22.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Fast jeder kennt das: In Zeiten mit viel Stress und wenig Bewegung, nach durchgefeierten oder durchwachten Nächten zeigen sich unter den Augenlidern unschöne Schwellungen. Manche Frauen haben auch in den Tagen um die Menstruation mit den Wölbungen zu tun, die einen müde und schlaff aussehen lassen. Die so genannten

Tränensäcke

haben aber mit Tränen nichts zu tun. Vielmehr müssten sie Lymph- oder Fettsäcke heißen, denn sie bestehen entweder aus Flüssigkeit oder Fettgewebe. Im Laufe der Jahre leiern bei jedem die Muskeln und das Bindegewebe um die Augen etwas aus, die Haut wird faltig, und es bilden sich kleine «Augensäckchen». Ob sich darin Fett ansammelt, hängt von der familiären Veranlagung ab. Selbst kann man daran nicht viel ändern, und deshalb verdienen die Schönheitschirurgen an dem kleinen, aber nicht billigen Eingriff recht ordentlich. Nach der Nasenkorrektur ist dies, bei Männern und Frauen, die häufigste Schönheitsoperation. Die Behandlung der Flüssigkeitsansammlungen kann durch entschlackende Massnahmen, funktionsfördernde Mittel für die Nieren oder Entstauung der Lymphe passieren. Ausserdem sollte man viel trinken, um die Lymphe und die Nieren zu entlasten. Andere Selbsthilfe-Tricks gegen Schwellungen unter den Augen sind:

- Schlafen Sie genug, und zwar am besten auf einem höheren Kopfkissen und bei offenem Fenster.
- Teebeutel mit Kamille, schwarzem oder grünem Tee aufgiessen, kurz ziehen und abkühlen lassen, dann etwa 10 Minuten auf die Tränensäcke legen und dabei ruhen.
- Ein Tipp, den auch Models gerne beachten: Legen Sie etwas zerstoßenes Eis in einem Mulltuch unter die Augen. Durch die Kälte ziehen sich die Blutgefässe zusammen und Tränensäcke werden kleiner.
- Den gleichen Effekt erreicht man mit (Gel-)Kühlbrillen sowie nassen und im Gefrierfach gekühlten Wattepad auf und unter den Augen. Hat man gar nicht anderes zur Hand, tut es auch ein kalter Löffel.
- Kühle Gurkenscheiben bewirken eine zusätzliche Hautstraffung.

• IZR

A.Vogel Gesundheitsforum



In dieser Rubrik begegnen Sie, wie Sie wissen, den Experten am Telefon des Gesundheitsforums. Die Heilpraktikerin G. Schnücker berichtet aus Ihrer Beratungstätigkeit.

Sie kennen die am weitesten verbreitete Allergie nicht? Am allergischsten reagieren die Menschen auf den leisesten Zweifel am Sinn ihrer eingefleischten Gewohnheiten. Vor allem das Thema Ernährung ruft starke allergische Reaktionen hervor: «Jetzt hab ich schon solche Schmerzen und dann nehmen Sie mir auch noch den letzten Spass am Leben ... gibt es denn nicht ein paar Tropfen?» So einfach ist es leider nicht. Die Ernährung ist für den Menschen so wichtig wie das Benzin für sein Auto. Wer käme schon auf die Idee, ein Auto, das Benzin braucht, mit Diesel zu füttern? Kontrollieren Sie sowohl Ihre Ernährung als auch Ihren Stoffwechsel und Ihr Befinden anhand schriftlicher Aufzeichnungen. Warum das so wichtig ist, möchte ich gerne an einem Beispiel erläutern: Frau S. kann nicht durchschlafen und nimmt schon seit Jahren (meist pflanzliche) Schlafmittel, die aber nicht immer helfen. Nach einigen Fragen kommen wir auf das Thema Ernährung. Sie erzählt von nächtlichen Heisshungerattacken etc. Anhand weiterer Informationen schlagen wir eine Ernährungsumstellung vor, die u.a. auf die Leber entlastend wirkt. Skeptisch, aber willig probierte Frau S., unsere Vorschläge umzusetzen. Kürzlich rief sie wieder an und berichtete freudestrahlend über ihr neues Wohlbefinden: sie fühle sich fit und leistungsstark. Das Wichtigste: sie kann durchschlafen. (Natürlich ist dies nur eine Ursache eines Schlafproblems.) Ich meine, es sei wichtig, dass wir uns selbst kennenlernen und uns um unsere wirklichen Bedürfnisse kümmern. Wir helfen Ihnen gerne dabei. Passen Sie auf sich auf!

• Gabriela Schnücker