

**E**s nervt! Da will man die Zutatenliste auf der Verpackung lesen, doch die Schrift ist so winzig, dass man fast nur Linien wahrnimmt. Unlesbar! Und wenn man auch noch ständig zwischen Fern- und Nahbrille wechseln muss, um die Welt um einen herum zu erkennen, denkt man schon mal über eine Augen-Operation nach.

**Die neue Methode ist sehr sicher**

Rund 140.000 Deutsche lassen sich ihre Fehlsichtigkeit mittels LASIK, einer modernen Laserkorrektur, beheben. Tendenz steigend. Auch die Operationsmethoden entwickeln sich durch die enorme Nachfrage stetig weiter. Sie werden sicherer und schonender. **Der derzeit modernste Eingriff ist die ReLEXsmile-Methode.** Dr. med. Detlev R. H. Breyer, Facharzt für Augenheilkunde der Breyer, Kaymak und Klabe Augenchirurgie in Düsseldorf, sagt: „Die ReLEX® smile-Methode – kurz SMILE genannt – ist das aktuell schonendste und sicherste Augenlaserverfahren zur Korrektur von Fehlsichtigkeiten. **Die Methode arbeitet minimal-invasiv.** Mit Hilfe des Femtosekundenlasers wird zunächst ein dünnes Hornhautscheibchen präpariert. Es liegt im Inneren der



Schnelle Heilung dank ReLEX-Laser-Verfahren

## Wieder scharf sehen ohne Brille

Hornhaut und ist nicht mit der obersten Hornhautschicht zu verwechseln. Über einen zwei bis drei Millimeter kleinen Schnitt in der obersten Hornhautschicht wird dieses Hornhautscheibchen durch den Chirurgen entfernt. **Die Fehlsichtigkeit ist damit korrigiert.** Der Eingriff dauert pro Auge nur wenige Minuten und ist vollkommen schmerzfrei.“ Der große Vorteil: Noch am selben Tag sehen die meisten Pa-

tienten wesentlich besser als zuvor. Das heißt auch, dass Operierte keine Einschränkungen im Alltag haben und sogar gleich Sport machen dürfen. Dr. Breyer: „Das Verfahren erfordert keine Ablösung des Hornhautschicht wie bei den anderen Laser-Verfahren. Dadurch ist es sanfter und sicherer. Auch das Risiko für eventuelle Nebenwirkungen fällt im Vergleich viel geringer aus. Es ist bekannt,

dass die LASIK und die Femto-LASIK Augentrockenheit verursachen können. Mit der neuen Methode entsteht dieses Problem nicht. **Grund dafür ist, dass eben nur ein minimaler Schnitt in der Hornhaut vorgenommen und sie nicht geöffnet wird.** Wir können daher sogar Patienten, die im Vorfeld unter trockenen Augen und Kontaktlinsenunverträglichkeiten litten, mit dieser neuen Methode operieren.“

Kein Stau ohne Ursache

## Darmträgheit auf Reisen

**V**iele fliehen jetzt vor dem nasskalten Winterwetter in Deutschland in die

Berge oder in den Süden. Der Kopf freut sich, doch der Bauch jammert. Die Aufregung,

das ungewohnte Essen, der außerplanmäßige Tagesablauf oder auch die Zeitverschiebung legen den Darm lahm. Völlegefühl, Blähungen und Verstopfung sind die Folgen, die einem die Urlaubsfreude vergällen können. Was hilft auf die Schnelle? Eine ballaststoffreiche Ernährung, reichlich Flüss-

igkeit, und Bewegung wie beispielsweise ein täglicher Morgenspaziergang, bringen eine träge Verdauung wieder in Schwung. Eine sehr schonend abführende Wirkung hat die Sennapflanze (z.B. Midro Tee, Apotheke). Die Blätter können zerkaut oder mit Flüssigkeit eingenommen werden.



Fotos: Fotolia/ Ex Ouisine, Nenor Brothers, Getty Images, PR (2), vario images

Kalorienarm süßen

## Natürliche Zucker-Alternativen

**M**mh, bei Schokoladenkuchen und Vanillepudding läuft doch jeder Naschkatze das Wasser im Mund zusammen. Das Gemeine an Zucker ist nur, dass es zu Hüftgold wird und für Karies sorgt. Dennoch greifen wir zu: 100 Gramm Zucker nimmt jeder Deutsche zu sich – täglich! Im Jahr vertilgt jeder die schier unvorstellbare Summe von 36 Kilo. Dabei gibt es viele natürliche Alternativen für den Start in ein gesundes, nicht weniger süßes Leben.

**Lucuma:** Die Frucht wächst in den peruanischen Anden, ist süß und reich an Vitaminen. Wird sie getrocknet und gemahlen, entsteht Lucuma-Pulver, das halb soviel Kalorien wie Zucker hat.



**Kokosblütenzucker:** Der getrocknete Nektar der Kokosblüte lässt den Blutzucker langsamer steigen als normaler Zucker. „Das reduziert die Diabetes-Gefahr“, so Kristin Bothor vom Ernährungsportal nu3.de.

**Agavendicksaft:** Der süße Saft der mittelamerikanischen Pflanze wird zu Sirup gekocht. Weil er deutlich süßer schmeckt als Zucker, kann man damit rund 40 Prozent Kalorien sparen.



**Stevia:** Aus den Blättern wird die natürliche Süße gewonnen – und die hat es in sich! Stevia süßt 300mal stärker als Haushaltszucker. Und das bei null Kalorien.

**? STIMMT DAS WIRKLICH?**

### Wir nutzen nur 10 Prozent unseres Gehirns?

**M**it dieser Frage liegt gleich die nächste auf der Zunge: Und was machen die restlichen 90 Prozent unseres Gehirns? Schlafen? Prof. Dr. Klaus Funke von der Abteilung für Neurophysiologie in der Medizinischen Fakultät der Ruhr-Universität Bochum weiß, dass wir alle Teile unseres Gehirns nutzen. **Denn jede Region hat eine spezielle und wichtige Funktion.** Das belegen zahlreiche Studien, in denen die Aktivitäten des Gehirns mit bildgebenden Verfahren aufgezeigt werden.

Ob man nun liest, nachdenkt, läuft oder strickt – je nach Anforderung und Situation sind unterschiedliche Regionen mehr oder weniger aktiv. Auch wenn wir nichts tun oder schlafen, fährt unser Gehirn nicht auf Null runter. Es speichert und sortiert beispielsweise Ereignisse. **■ Fazit:** Egal, was wir tun, immer sind viele Gehirnteile gleichzeitig aktiv. Würden tatsächlich nur 10 Prozent unserer Hauptzentrale genutzt werden, würden wohl die Hirnzellen im großen Rest absterben.