

# 20 Warnsignale unseres Körpers

Bestimmte Beschwerden können uns auf Krankheiten hinweisen. Wer die SOS-Zeichen versteht, kann **frühzeitig gegensteuern**



**Augen**  
Rötungen entstehen aufgrund verstärkter Durchblutung

**Kiefergelenke**  
Verspannte Kaumuskeln können Schmerzen verursachen

**Herz**  
Herzstechen und Kurzatmigkeit sind Anzeichen einer Angina pectoris

**Knie**  
Das größte und komplexeste Gelenk des Menschen

**Beine**  
Hier sorgen oft Durchblutungsstörungen für Beschwerden

**Menstruation**  
Schmerzen sind ein sehr häufiges Problem bei Frauen

**Verdauung**  
Blut im Stuhl muss kein Anzeichen für Darmkrebs sein

»Halten Beschwerden länger an, steckt womöglich etwas **Ernsteres** dahinter.«

Prof. Dietmar Daichendt, Allgemeinmediziner

**N**ur wer auf seinen Körper hört und dessen Botschaften richtig versteht, kann Leiden früh erkennen und behandeln – bevor sie chronisch werden oder Komplikationen entstehen. „Natürlich muss man sich nicht bei jedem Zipperlein Sorgen machen“, sagt Prof. Dietmar Daichendt, Allgemeinmediziner mit eigenen Praxen in München und Österreich. „Doch halten die Beschwerden länger an, steckt womöglich etwas Ernsteres dahinter, und man sollte diese von einem Arzt abklären lassen.“ Ein Ratschlag: Selbst wer keinerlei Beschwerden hat, sollte alle zwei Jahre den „großen Gesundheitscheck 35“ beim Hausarzt durchführen lassen: Denn Herz-Kreislauf- oder Nierenerkrankungen sowie Diabetes beginnen oft unbemerkt. Je früher solche Leiden bei Vorsorgeuntersuchungen erkannt werden, desto besser. Ab dem 35. Geburtstag übernimmt die Krankenkasse dafür auch die Kosten. Die wichtigsten Warnsignale des Körpers und ihre Deutung haben wir hier für Sie zusammengetragen:

### 1. Mein Kiefer schmerzt nach dem Aufwachen

**Mögliche Ursache:** Nächtliches Zähneknirschen, etwa zur Stressbewältigung, kann zu Schmerzen an Kaumuskulatur und Kiefergelenk führen.

**Das hilft:** „Ist bereits das Kiefergelenk betroffen, kann eine Überlastung vorliegen, die zu Reizung und Zerstörung der Bänder sowie des knorpeligen Gelenkscheibchens bis hin zur Kiefergelenksarthrose führen kann“, sagt Prof. Dietmar Daichendt. Mögliche Folgen: Wirbelsäulensyndrome sowie Kopfschmerzen. Der Gnathologe, ein spezialisierter Zahnarzt, und der ärztliche Osteopath können helfen, etwa indem eine Aufbisschiene aus Kunststoff angepasst wird. Sie mindert den Druck und schützt das Gebiss wirkungsvoll.

### 2. Manchmal sticht mein Herz und scheint enger zu werden

**Mögliche Ursache:** „Je nachdem, unter welchen Umständen die Beschwerden auftreten, kann die Wirbelsäule Auslöser sein“, so der Mediziner. „Oder es liegt eine Angina pectoris vor. Also eine Minderdurchblutung des Herzmuskels durch Verkalkung der Herzkranzgefäße.“

**Das hilft:** Auf jeden Fall den Arzt aufsuchen. Bei einer



**KIEFER**  
Gut die Hälfte aller Deutschen knirscht ab und zu mit den Zähnen

Angina pectoris reicht die Therapie von blutverdünnenden Medikamenten über eine Weitung der verengten Arterien bis hin zur Bypassoperation.

### 3. Meine Muskeln und Sehnen schmerzen

**Mögliche Ursache:** Dahinter kann ein harmloser Mangel an Elektrolyten stecken, aber auch eine rheumatische Erkrankung oder das Fibromyalgie-Syndrom. Manchmal auch Infektionen, etwa Borreliose.

**Das hilft:** „Halten die Beschwerden länger als vier Wochen an, unbedingt zum Arzt“, rät Prof. Daichendt. Beim Fibromyalgie-Syndrom empfiehlt die Deutsche Rheumaliga neben medikamentöser Therapie auch moderates Ausdauer- und Krafttraining. Bei Verdacht auf Borreliose erfolgt eine mindestens zweiwöchige Antibiotikabehandlung. Bei starken Beschwerden ist ein Krankenhausaufenthalt nötig.

**Gelenke**  
Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung bei Erwachsenen

#### 4. Ich sehe verschwommen, dann wird es kurz dunkel

**Mögliche Ursache:** Eine plötzliche, kurz anhaltende Erblindung weist auf eine TIA (transitorische ischämische Attacke) hin, auch als Minischlaganfall bekannt.

**Das hilft:** Eine TIA geht auf eine vorübergehende Durchblutungsstörung im Gehirn zurück und kann die Vorboten eines Schlaganfalls sein. Sofort zum Arzt oder Notrufnummer 112 wählen.

#### 5. Die Augen sind gerötet und sehr empfindlich

**Mögliche Ursache:** Häufig sorgt eine verminderte Menge Tränenflüssigkeit für ein trockenes, leicht reizbares Auge, etwa aufgrund einer Funktionseinschränkung der Tränendrüse oder eines Östrogenmangels bei Frauen nach den Wechseljahren.

**Das hilft:** Auf jeden Fall zum Augenarzt. Beim Trockenen Auge, dem sogenannten Sicca-Syndrom, sind dann Tränenersatzmittel die häufigste Therapiemaßnahme.

#### 6. Mir ist immer wieder schwindelig

**Mögliche Ursache:** Verantwortlich ist häufig der sogenannte paroxysmale Lagerungsschwindel. Dabei lagern sich feinste Kristalle in den Bogengängen des Gleichgewichtsorgans ab und reizen dort die feinen Flimmerhärchen.

**Das hilft:** Da verschiedene Ursachen Schwindel auslösen können, muss der HNO-Arzt dies abklären. „Lagerungsschwindel wird mit speziellen Lagerungsübungen behandelt“, so Prof. Daichendt. „Dabei bewegt man seinen Kopf nach gewissen Regeln schnell hin und her.“



#### RÜCKENWEH

Das Volksleiden war im Jahr 2017 für fast 60 Millionen Fehltag in Deutschland verantwortlich

#### 7. Mir tut mein Rücken oft weh

**Mögliche Ursache:** In etwa 80 Prozent der Fälle führen Fehlhaltungen, Muskelschwäche und Bewegungsmangel zu verkrafter Rückenmuskulatur.

**Das hilft:** Bewegung ist heute der wichtigste Aspekt. Gezieltes Rückentraining mit Kräftigungs- und Dehnübungen lockert und stärkt die Muskulatur. Ebenso wichtig: Stressabbau. Tipp: entspannendes Yoga. Gerade bei älteren Menschen kann auch eine Osteoporose, die zu einer Wirbelkörperfraktur geführt hat, schmerzen. „Auf jeden Fall ärztlich abklären lassen, wenn die Rückenprobleme länger als sechs Wochen bestehen“, so Prof. Daichendt.

#### 8. Ich verliere in letzter Zeit unfreiwillig Harn

**Mögliche Ursache:** Meist ein Zeichen für Blasenschwäche, zum Beispiel aufgrund einer altersbedingten Absenkung der Blase, einer Schwäche der Beckenbodenmuskulatur oder des Blasenschließmuskels.

**Das hilft:** Beckenboden- und Entspan-

nungsübungen sowie ein gezieltes Toilettentraining helfen, das Problem in den Griff zu bekommen. Bei stärkeren Beschwerden können Medikamente die Spannkraft des Blasenschließmuskels verbessern.

#### 9. Meine Beine sind schwer und schmerzen oft

**Mögliche Ursache:** „Wenn die Schmerzen beim Gehen stärker werden, steckt oft eine periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) dahinter“, so Prof. Daichendt. Der Arzt klärt das per Ultraschall ab.

**Das hilft:** Zu Beginn der Erkrankung helfen durchblutungsfördernde Medikamente und konsequente Bewegungstherapie. Im fortgeschrittenen Stadium weitet der Arzt verengte Adern mithilfe eines Stents.

#### 10. Ich leide unter Mundgeruch

**Mögliche Ursache:** Häufig ist mangelnde Mundhygiene schuld. Riecht der Atem jedoch nach Azeton, ist das möglicherweise

## Laut Schätzungen leiden etwa 60 % aller Erwachsenen unter Hämorrhoiden

ein erster Hinweis auf Diabetes. Kommen Reizhusten und blutiger Auswurf hinzu, kann dies auf Lungenkrebs hindeuten.

**Das hilft:** Zwei- bis dreimal täglich Zähne putzen. Bei Azetongeruch wird der Arzt das Blut untersuchen und gegebenenfalls eine Endoskopie der Bronchien anordnen.

#### 11. Ich habe starken Durst und muss ständig auf die Toilette

**Mögliche Ursache:** „Ein häufiges Warnsymptom bei beginnendem Diabetes“, so der Prof. Daichendt. Bei erhöhten Blutzuckerwerten versucht die Niere, die überflüssige Glukose über den Harn auszuscheiden. Gleichzeitig steigt der Durst.

**Das hilft:** Eine leichte Überzuckerung lässt sich mit Medikamenten, Ernährungsumstellung und Bewegung häufig gut in den Griff bekommen.



#### 12. Immer wieder knacken meine Knie

**Mögliche Ursache:** Harmloses Gelenkknacken kann durch einen leichten Unterdruck im Gelenk entstehen. Es kann aber auch Zeichen für beginnenden Gelenkverschleiß beziehungsweise Arthrose sein.

**Das hilft:** Bei Schmerzen unbedingt zum Orthopäden. Arthrose ist nicht heilbar. Generell sind aber gelenkschonender Sport und ein Training der Oberschenkelmuskulatur sehr hilfreich.

#### 13. Die Gelenke werden dick und schmerzen

**Mögliche Ursache:** Treten die Beschwerden noch dazu in Schüben auf, und kommen Mattigkeit und Fieber hinzu, handelt es sich meist um eine Gelenkentzündung, die rheumatoide Arthritis.

**Das hilft:** Eine Heilung von Rheuma ist noch nicht möglich. Wohl aber kann man die Schmerzen lindern und die Zerstörung der Gelenke aufhalten. Meist verschreiben Ärzte Medikamente, die das überaktive Immunsystem unterdrücken.

**GIERIG**  
Starkes Durstgefühl kann Zeichen einer Krankheit sein

**14. Woher kommen nur meine Augenringe?**

**Mögliche Ursache:** Für Schatten oder Schwellungen unter den Augen können auch Krankheiten verantwortlich sein. Etwa Erkrankungen des Herzens, der Nieren, der Gefäße, der Leber. Dabei können körpereigene Abfallstoffe nicht ausreichend entsorgt werden.

**Das hilft:** Sind Augenringe nicht auf eindeutige Ursachen wie Schlafmangel zurückzuführen, vom Arzt abklären lassen!

**15. Das Bein kribbelt und wird taub**

**Mögliche Ursache:** Ist die Lähmungserscheinung so stark, dass man nicht mehr auf einem Bein stehen kann, deutet das stark auf einen Bandscheibenvorfall hin.

**Das hilft:** Notfall, sofort zum Orthopäden! Ist eine Operation notwendig, kommt heute meist die mikroskopische Nukleotomie zum Einsatz. Dabei wird statt der ganzen Bandscheibe nur noch das vorgetretene Gewebe entfernt, das den Nerv bedrängt.



**16. Ich bin antriebslos, müde und nehme ständig zu**

**Mögliche Ursache:** „Die Symptome können auf eine Schilddrüsenunterfunktion deuten“, sagt Prof. Dietmar Daichendt. Oft dafür verantwortlich: die Autoimmunerkrankung Hashimoto Thyreoiditis, bei der das Immunsystem die Drüse zerstört.

**Das hilft:** Bei Unterfunktion kursieren nicht genug Schilddrüsenhormone im Körper, der Stoffwechsel verlangsamt sich deutlich. Meist reicht ein Bluttest, um die Hormonwerte zu bestimmen. Betroffene müssen die Defizite mit Hormontabletten ausgleichen und Selen gegen die Autoimmunreaktion einnehmen.

**DAUERMÜDE**

Womöglich ist eine Unterfunktion der Schilddrüse die Ursache

**17. In letzter Zeit bin ich immer wieder heiser**

**Mögliche Ursache:** Typische Auslöser sind Erkältungen, Kehlkopf- oder Stimmbandentzündungen, verursacht etwa durch kalte oder trockene Luft, Tabakrauch, Überbeanspruchung der Stimmbänder. Kommen jedoch Schluckstörungen, ein Druckgefühl im Hals und eventuell Atembeschwerden hinzu, kann dies Hinweis auf eine Schilddrüsenenerkrankung sein.

**Das hilft:** Hält die Heiserkeit länger als zwei bis drei Wochen an, ist immer eine ärztliche Untersuchung erforderlich.

**18. Ich habe gelegentlich Blut im Stuhl**

**Mögliche Ursache:** „Hellrotes, sichtbares Blut im Stuhl, etwa am Toilettenpapier, ist meist unbedenklich und deutet auf Hämorrhoiden hin“, sagt der Mediziner Prof. Dietmar Daichendt. Wenn beim Stuhlgang Druck ausgeübt wird, können die erweiterten Venen am After platzen.

**Das hilft:** Blutungen immer beim Uro-

logen abklären lassen. Wichtig ist, für weichen Stuhl zu sorgen. Sitzbäder mit Eichenrinde enthalten Gerbstoffe, die zusammenziehend wirken. Bereiten die Krampfadern am After große Probleme, kann der Arzt sie veröden.

**19. Ich habe Krämpfe zur Zeit der Menstruation**

**Mögliche Ursache:** Starke Regelschmerzen weisen auf Endometriose hin. Hier siedeln sich Gewebsinseln von Gebärmutter-schleimhaut im gesamten Bauchraum an.

**Das hilft:** Je nach Ausmaß der Beschwerden verschreibt der Arzt entweder Hormontabletten, die das Wachstum der Schleimhautinseln unterdrücken sollen. Oder er empfiehlt eine Operation, bei der das Endometriosegewebe möglichst vollständig entfernt wird.

**20. Obwohl ich normalerweise, leide ich an Blähungen**

**Mögliche Ursache:** Gerade wenn Symptome wie Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung hinzukommen, ist oft ein Reizdarm verantwortlich. „Die Diagnose darf aber erst nach Ausschluss anderer möglicher Ursachen gestellt werden“, sagt Prof. Daichendt. Etwa eine Histaminintoleranz, Divertikulitis, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, ein Tumor oder chronisch entzündliche Darmleiden.

**Das hilft:** Eine ursächliche Therapie des Reizdarms gibt es nicht. Durch Umstellung der Ernährung, psychisch unterstützende Maßnahmen, Darmhypnose oder krampflösende Arzneien lassen sich die Beschwerden aber häufig lindern.

Viele nützliche und weiterführende Informationen über weitere Darmerkrankungen erhalten Sie im neuen Heft von HÖRZU GESUNDHEIT. Außerdem: welche Ernährung uns schadet und wie Bakterien uns gesund halten. **ALEXANDER WEIS**



**REGELSCHMERZEN**  
Zwar unangenehm, medizinisch aber meist unbedenklich

FOTOS: S. 6-7: YELLOW/J/SHUTTERSTOCK (GR.), VETTA/GETTY IMAGES; S. 8-9: BRADBURY/KATZER/GETTY IMAGES (2); S. 10-11: VEY/JUMIFOTO, DAZELEI/GETTY IMAGES



**HÖRZU Gesundheit** Das hält Sie fit und vital

Das neue Sonderheft mit dem Schwerpunkt **WAS DEN DARM KRANK MACHT** bringt viele spannende Themen rund um die Gesundheit mit wertvollen Experten-Tipps und den neuesten Therapien:

- ♦ **MAGEN, DARM, LEBER & CO.**  
Die häufigsten Beschwerden, effektive Behandlung und die beste Vorbeugung
- ♦ **HEILKRAFT DER PSYCHE**  
Wie Glaube und Lebensmut selbst schwere Krankheiten heilen können
- ♦ **RISIKO DIABETES**  
Neue Erkenntnisse über die tückische Krankheit machen Medikamente oft überflüssig. Plus: großer Selbsttest
- ♦ **DOSSIER: KREBS**  
Tumore werden immer zielgenauer bekämpft. Top-Therapien, alternative Heilkunde und die richtige Vorsorge