

**Geschwollene Augen**

„Zurzeit wache ich täglich mit geschwollenen Augen und deutlich sichtbaren Augenringen bzw. regelrechten „Furchen“ unter den Augen auf. Zunächst dachte ich an eine Pollenallergie, aber ein Allergietest verlief negativ. Im Lauf des Tages geht die Schwellung zwar zurück, der müde Gesichtsausdruck bleibt aber dennoch. Hätten Sie eine Empfehlung für mich, was das sein könnte bzw. wie man das behandeln kann?“  
(Sina W., 37, aus Feldkirchen)

**Bojan Vucic**

Arzt mit Spezialisierung auf medizinisch-kosmetische Verfahren, [www.cosmedicpoint.at](http://www.cosmedicpoint.at)

Augenschwellungen (Lidödeme) können vielfältige (harmlose) Ursachen haben und auch als Symptom zahlreicher Krankheitsbilder vorkommen. Liegt die Ursache nur in einer zu kurzen Nacht oder einem ungesunden Lebensstil, verschwinden die dicken Augen wieder im Laufe des Tages. Bei länger anhaltenden Schwellungen am Augenlid sollte ärztliche Hilfe aufgesucht werden, um eine Erkrankung auszuschließen. Genauso vielfältig wie die Ursachen von Augenschwellungen und Augenringen sind die Möglichkeiten der Therapie. Gegen Schwellungen können z. B. Lymphdrainagen hilfreich sein, aber auch Hausmittel wie Kamillekompressen. Ästhetisch gibt es eine Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten. Diese reichen von Laserbehandlungen über Unterspritzungen mit Hyaluronsäure oder Eigenfett bis hin zu operativen Maßnahmen.

# Experten

WISSEN WEITER

**Wir helfen!**

**Brennt Ihnen ein Problem auf der Seele?** Schreiben Sie uns und wir finden die passende Expertenantwort: [redaktion.stmk@momentsmagazin.at](mailto:redaktion.stmk@momentsmagazin.at)

**TURNIERSTRESS?****Gregor Rossmann**

Mental- und Potenzialcoach, [www.gregor-rossmann.com](http://www.gregor-rossmann.com)

„Ich bin eine wirklich gute Tennisspielerin und im Match gegen Freunde gewinne ich eigentlich immer. Manchmal nehme ich jedoch (eigentlich just for fun) an Turnieren teil und versage jedes Mal komplett. Jetzt hat mir eine Freundin dazu geraten, eine Sporthypnose zu machen, die unbewusste Versagensängste lösen soll, damit ich bessere Leistungen in Turnieren erziele. Kann so etwas tatsächlich funktionieren?“

(Gabi R., 33, aus Graz)

Zuerst einmal sollten Sie wissen, warum Sie ihre Leistungen nicht abrufen können. Der Druck, den Sie sich vermutlich in einer Turniersituation selber machen, löst im Gehirn eine umfassende Stressreaktion aus. Ist Ihr Stress dann im Turnier zu hoch, führt das zu einer Leistungsblockade. Man spricht in diesem Fall dann vom „Trainingsweltmeisterphänomen“. Eine Sporthypnose wäre sicher eine mögliche Unterstützung. Ich empfehle Ihnen aber vielmehr ein mentales Training. Diese Technik eignet sich besonders gut für die Vorbereitung auf Situationen, die außerhalb Ihrer Routine liegen und Stress erzeugen. Dabei visualisieren Sie vorweg schon immer wieder den optimalen Spielverlauf und das gewünschte Ergebnis. Damit entwickelt das Gehirn schon im Vorfeld eine gewisse Wettkampfroutine und löst dann im Turnier nicht mehr eine stressbedingte, leistungsreduzierende Blockade aus. Mentales Training verbessert Ihre Konzentration im Wettkampf und hilft Ihnen, im richtigen Augenblick Ihr volles Leistungspotenzial auszuschöpfen. Boris Becker hatte einst gesagt: „Gewonnen und verloren wird zwischen den Ohren!“