

Augenzucken Anzeichen für Stress

(dgg) Die Augenlider zucken und zittern unkontrolliert. Es hilft nichts, selbst wenn man die Augen schließt oder reibt. Fast jeder Mensch hat dies schon einmal erlebt. Solche unberechenbaren, blitzartigen Muskelbewegungen sind Folge von Nervenzustandentladungen, sogenannte Faszikulationen. Sie treten häufig ganz plötzlich auf und können mitunter sogar mehrere Tage oder Wochen lang anhalten, sind aber in aller Regel ohne krankhafte Bedeutung. Letztlich verschwindet das Zucken meist von selbst wieder.

Typischerweise treten solche Zuckungen bei jüngeren Menschen auf, die unter großer Nervosität, Übermüdung oder Überanstrengung leiden, zum Beispiel Studenten im Examensstress. Wenn man zu lange auf den Computerbildschirm oder Fernseher schaut oder zu lange ein Buch hält, dann werden zu viele ungesteuerte Nervensignale ausgelöst. Sie sorgen dafür, dass bestimmte Teile von Muskeln unwillkürlich zucken. Experten raten daher: Die Betroffenen sollten sich vor allem Entspannung gönnen und regelmäßig genug schlafen. Zudem hilft es oft, auf Alkohol, Zigaretten und Kaffee zu verzichten. Nur sehr selten kann das Zucken zum nervösen Tick werden oder einen Lidkrampf nach sich ziehen.

Neurowissenschaft Netzhautsensor wirkt wie eine Uhr im Auge

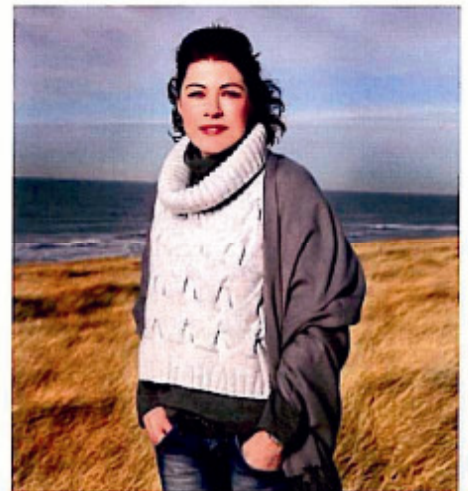
(KGS) Amerikanische Wissenschaftler haben erstmals aufgeklärt, wie ein kürzlich entdeckter weiterer Sensor in der Netzhaut des Auges auf Licht reagiert. Die Lichtsensoren, die nicht für das Sehen zuständig sind, reagieren nur auf sehr helles Licht, stellten Neurowissenschaftler von der Johns-Hopkins-Universität in Baltimore fest.

Wenn sie jedoch einmal aktiviert sind, senden sie ein starkes und gleichzeitig sehr langsames Signal ans Gehirn. Damit erfüllten sie vermutlich den Zweck, langsame Veränderungen der Lichtverhältnisse wahrzunehmen und so die innere Uhr und den Schlaf-Wach-Rhythmus zu regulieren, erklären die Forscher.

Spendenengagement Anja Kruse fördert Aktion zugunsten von SOS-Kinderdorf e.V.

Das Filialunternehmen Apollo-Optik setzt sein Engagement für das Wohl von Kindern fort und unterstützt im Rahmen einer breit angelegten Aktion erneut den SOS-Kinderdorf e.V. Bis Ende März bietet das Unternehmen in seinen Filialen zwei bestimmte Brillenfassungen für Jungen und Mädchen zum Kauf an, deren vollständiger Verkaufserlös den deutschen SOS-Kinderdörfern zugute kommt.

Prominente Unterstützung kommt von Anja Kruse. Die beliebte Schauspielerin ist vom Engagement des Unternehmens begeistert: „Heutzutage ist es sehr wichtig, dass Kinder und Jugendliche die Chance haben, in einem behüteten Zuhause aufwachsen zu können.“ Mit ihrem Foto macht sie als Botschafterin in allen Filialen der



Optiker-Kette auf die Aktion aufmerksam und wird Anfang April den Scheck offiziell dem Verein überreichen. Apollo-Optik wird das Geld dem Kinderdorf Württemberg für verschiedene Reparaturarbeiten spenden.

Anzeige

Größe zeigen

Mobil und elektronisch unterstützt Sie MANO beim Lesen und Schreiben.

Rufen Sie uns an

Tel. 0 18 05-54 56 65

Festnetzpreis 14 ct/min, Mobilfunkpreise abweichend

www.wieder-lesen-koennen.de



REINECKER
REHA-TECHNIK