



## 19 Dinge, die Ihr Körper Ihnen über Ihre Gesundheit erzählen kann

Ihr Körper ist eine wirklich erstaunliche Maschine. Es funktioniert nicht nur rund um die Uhr, um Sie am Leben zu erhalten, sondern kann Ihnen auch Anzeichen senden, wenn etwas mit Ihrer Gesundheit nicht stimmt. Wenn Sie diese 19 Zeichen genau beachten, können Sie die Ursache möglicherweise erst vor Ihrem nächsten Arztbesuch finden.

19 Dinge, die Ihr Körper möglicherweise über Ihre Gesundheit zu sagen versucht 1. Geschwollene Augen

Wenn Ihre Augen verquollen oder geschwollen sind, versucht Ihr Körper möglicherweise, Ihnen zu sagen, dass Sie wieder ins Bett gehen und den Schlaf nachholen sollen!

Dies könnte auch ein Hinweis auf Allergien sein.

&hellip;



Ihr Körper ist eine wirklich erstaunliche Maschine. Es funktioniert nicht nur rund um die Uhr, um Sie am Leben zu erhalten, sondern kann Ihnen auch Anzeichen senden, wenn etwas mit Ihrer Gesundheit nicht stimmt. Wenn Sie diese 19 Zeichen genau beachten, können Sie die Ursache möglicherweise erst

vor Ihrem nächsten Arztbesuch finden.

## **19 Dinge, die Ihr Körper möglicherweise über Ihre Gesundheit zu sagen versucht**

### **1. Geschwollene Augen**

Wenn Ihre Augen verquollen oder geschwollen sind, versucht Ihr Körper möglicherweise, Ihnen zu sagen, dass Sie wieder ins Bett gehen und den Schlaf nachholen sollen! Dies könnte auch ein Hinweis auf Allergien sein. (1, 2)

### **2. Dunkle Hautflecken**

Wenn Sie dunkle Hautflecken finden, die sich fast samtig anfühlen, kann dies ein Hinweis auf eine Insulinresistenz sein, die zu Diabetes führen kann. (3)

### **3. Geruchsdurchfall**

Es mag unangenehm sein, darüber zu sprechen, und noch unangenehmer zu erleben, aber oft kann Durchfall ein Signal für eine Laktoseintoleranz sein. Wenn Sie feststellen, dass Sie nach dem Verzehr von Milchprodukten dazu neigen, einen losen Stuhl zu bekommen, ist es möglicherweise sicherer, sich frei zu halten. (4)

### **4. Anormales Haar**

Überrascht, dass dort Haare wachsen? Wenn bei Frauen Haare im Gesicht, auf dem Rücken oder in den Ohren wachsen, besteht möglicherweise ein Hormon-Ungleichgewicht, das als polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS) bezeichnet wird. (5)

### **5. Blasse Haut**

Wenn Sie eines Morgens aufwachen und feststellen, dass Ihre

Haut extrem blass ist, können Sie alle Befürchtungen, dass Sie ein Vampir werden, zur Ruhe bringen. Es ist wahrscheinlicher, dass Sie an Anämie leiden, was ein Eisenmangel in Ihrem Blut ist. (6)

## **6. Trockene Haut**

Während trockene Haut einfach ein Zeichen dafür sein kann, dass Sie in einem trockenen Gebiet leben, wurde auch festgestellt, dass sie mit Diabetes in Verbindung gebracht wird. (7)

## **7. Rissige Lippen**

Rissige Lippen sind im Allgemeinen nichts, mit dem ein bisschen Chapstick nicht umgehen kann. Wenn Ihre Lippen jedoch nicht mit Feuchtigkeit versorgt werden, versucht Ihr Körper möglicherweise, Sie vor einer Allergie gegen etwas zu warnen. (8)

## **8. Haarausfall**

Wenn Sie mit alarmierender Geschwindigkeit Haare verlieren oder feststellen, dass Ihre Augenbrauen zu verschwinden scheinen, kann dies an einer Schilddrüsenerkrankung liegen. (9)

## **9. Brustgröße**

Während viele Frauen stolz darauf sein können, eine größere Körpchengröße zu haben, kann eine große Brust das Risiko für Brustkrebs erhöhen. (10)

## **10. Geschwollene Füße**

Wenn Sie nicht viel Zeit mit Ihren Füßen verbringen oder eine baldige Geburt erwarten, sind geschwollene Füße abnormal. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, in Ihre Lieblingsschuhe zu passen, kann dies ein Zeichen für Herzversagen sein. (11)

## **11. Stinkende Füße**

Obwohl der Fußgeruch nicht abnormal ist, kann er ein Zeichen für bakterielle und Pilzinfektionen sein, die auch als Fußpilz bezeichnet werden. (12)

## **12. Seltsam geformte Fingernägel**

Überraschenderweise können Ihre Fingernägel viel über Ihre Gesundheit aussagen. Wenn Ihre Nägel Längslinien haben, kann dies ein Zeichen für rheumatoide Arthritis sein. Weiße horizontale Linien können ein Zeichen für Herzversagen sein. (13)

## **13. Ring- und Zeigefingerlänge**

Wenn Ihr Ringfinger länger als Ihr Zeigefinger ist, kann dies mit einer Arthrose der Hand verbunden sein, bei der sich Ihre Gelenke verschlechtern. (14)

## **14. Kleiner Wadenumfang**

Studien zeigen, dass der Wadenumfang in umgekehrter Beziehung zur Ruhepulsfrequenz steht. Dies bedeutet, wenn Ihr Wadenumfang klein ist, besteht möglicherweise das Risiko für Bluthochdruck und einen Schlaganfall. (15)

## **15. Body Mass Index**

Untersuchungen haben gezeigt, dass Personen mit einem höheren Body Mass Index (BMI) schwächere kognitive Fähigkeiten haben, auch wenn sie ansonsten gesund sind. Wenn Sie sich später im Leben Sorgen um Ihre Wahrnehmung machen, sollten Sie das Gewicht berücksichtigen. (16)

## **16. Falten in jungen Jahren**

Falten sind ein natürlicher Bestandteil des Lebens. Wenn Sie jedoch früh im Leben Falten auf Ihrem Gesicht feststellen, kann dies ein Zeichen für Osteoporose sein. (17)

## **17. Größe und Langlebigkeit**

Kurze Leute scheinen die Pointe für einen zu vielen Witz zu sein, aber es stellt sich heraus, dass sie das letzte Lachen bekommen werden! Studien zeigen, dass kleine Menschen tendenziell eine längere Lebensdauer haben als große Menschen. (18)

## **18. Kieferschmerzen**

Wenn Sie mit Kieferschmerzen aufwachen oder morgens Schwierigkeiten haben, Ihren Mund zu bewegen, kann dies ein Zeichen dafür sein, dass Sie im Schlaf die Zähne zusammenbeißen oder knirschen. (19)

## **19. Blutgruppe A.**

Wenn Sie an Blutgruppe A leiden, besteht möglicherweise ein höheres Risiko für Bauchspeicheldrüsenkrebs. Treffen Sie jetzt am besten Vorsichtsmaßnahmen für alle Fälle! (20)

## **Persönliche Bewertung**

Die Bewertung Ihrer persönlichen Gesundheit und Ihres Wohlbefindens sowie die Überprüfung dieser 19 Dinge ist eine hervorragende Möglichkeit, um Probleme zu erkennen, bevor sie schwerwiegend werden, und um sicherzustellen, dass Sie auf dem Höhepunkt Ihrer Gesundheit sind!

**Quellen** (Artikel sind jeweils direkt verlinkt):

1. [ncbi.nlm.nih.gov](https://ncbi.nlm.nih.gov)
2. [ncbi.nlm.nih.gov](https://ncbi.nlm.nih.gov)
3. [ghr.nlm.nih.gov](https://ghr.nlm.nih.gov)
4. [niddk.nih.gov](https://niddk.nih.gov)

5. [nichd.nih.gov](http://nichd.nih.gov)
6. [niddk.nih.gov](http://niddk.nih.gov)
7. [ncbi.nlm.nih.gov](http://ncbi.nlm.nih.gov)
8. [sciencedirect.com](http://sciencedirect.com)
9. [ncbi.nlm.nih.gov](http://ncbi.nlm.nih.gov)
10. [link.springer.com](http://link.springer.com)
11. [ncbi.nlm.nih.gov](http://ncbi.nlm.nih.gov)
12. [ncbi.nlm.nih.gov](http://ncbi.nlm.nih.gov)
13. [ncbi.nlm.nih.gov](http://ncbi.nlm.nih.gov)
14. [ncbi.nlm.nih.gov](http://ncbi.nlm.nih.gov)
15. [ncbi.nlm.nih.gov](http://ncbi.nlm.nih.gov)
16. [ncbi.nlm.nih.gov](http://ncbi.nlm.nih.gov)
17. [ncbi.nlm.nih.gov](http://ncbi.nlm.nih.gov)
18. [ncbi.nlm.nih.gov](http://ncbi.nlm.nih.gov)
19. [ncbi.nlm.nih.gov](http://ncbi.nlm.nih.gov)
20. [ncbi.nlm.nih.gov](http://ncbi.nlm.nih.gov)

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**