

Mag. pharm.  
Dr. rer.nat.  
Albert Kompek,  
Leiter For-  
schung &  
Entwicklung  
APOMEDICA



# Ohren unter Druck

## Natürlich zu mehr Lebensfreude

Jeder hat einmal schlechte Laune! Vorübergehend gedrückte Stimmung und Niedergeschlagenheit gehören manchmal zum Leben dazu. Typische Auslöser dafür sind anhaltende Belastung im Beruf, zwischenmenschliche Probleme, generelle Überlastung und jetzt im Herbst zusätzlich trübes Wetter und wenig Sonnenlicht. Mangelnde Energie, Antriebs- und Freudlosigkeit werden plötzlich zum Dauerzustand, und man beginnt sich immer mehr zurückzuziehen anstatt sich regelmäßig an der frischen Luft zu bewegen und seine sozialen Kontakte zu pflegen.

Wenn die Lebensqualität durch Niedergeschlagenheit allerdings beeinträchtigt wird, können pflanzliche Arzneien wie Johanniskraut helfen. Diese Pflanze ist seit rund 2000 Jahren bekannt und gehört damit zu den ältesten bewährten Heilpflanzen. Ihre natürlichen Inhaltsstoffe wirken sich unter anderem positiv auf den Serotoninspiegel und somit auf das Gemüt aus. Der wertvolle Beitrag für mehr Lebensfreude und gegen melancholische Gedanken – besonders in den Herbst- und Wintermonaten.

Nicht jedes Produkt ist aber gleich wirksam. Achten Sie beim Kauf auf hochwertige Arzneibuch-Qualität. Greifen Sie zu Mitteln, welche nur zur Blütezeit geerntetes Johanniskraut und genau definierte Wirkstoffe in Extraktform enthalten. Entscheidend ist außerdem, dass man die Wirkstoffe in optimaler Dosierung (angepasst an Beschwerdeggrad, Alter und Körpergewicht) über einen längeren Zeitraum einnimmt, da sich die Wirkung erst innerhalb von vier Wochen allmählich aufbaut.

Lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke beraten.



Von Dr. Eva Greil-Schähs

Schon seit längerem stellt ein Tauchurlaub in fernen Regionen der Welt nichts Unmögliches mehr dar. Zahlreiche Österreicher zeigen Interesse an Flossen, Schnorchel und Sauerstoffflaschen, probieren es im Schwimmbaden aus und wollen dann das „Schweben durch die Unterwasserwelt“ auch im Meer erleben.

So ein Urlaub setzt allerdings in der kalten Jahreszeit eine lange Flugreise voraus. Diese und der nachfolgende Tauchurlaub üben auf die Ohren ganz schön Druck aus!

Der zugrundeliegende Krankheitsprozess für HNO-Beschwerden beim Fliegen und Tauchen ist derselbe“, berichtet OA Dr. Angel Lopez, HNO-Abteilung am Sozialmedizinischen Zentrum

Das GESUND & FAMILIE gestalten Dr. med. Wolfgang Exel, Karin Podolak, Eva Rohrer, Karin Rohrer, Dr. Eva Greil-Schähs, Mag. Monika Kotasek-Rissel, Claudia Simon. E-Mail-Adresse: gesund@kronenzeitung.at Wissenschaftliche Beratung: Prof. Dr. Michael Kunze. Layout: Gisela Bilcsik, Jasmin Böhm.

Anzeigen: Karin Ulrich, Sandra Robl, BA, Tel: 01/36000-3821.

Ost-Donauspital Wien in der „Ärztokrone“. „Es liegt eine Belüftungsstörung des Mittelohres und/oder der Nasennebenhöhlen vor, die durch die rasch auftretenden Änderungen des Umgebungsdrucks nicht oder nicht ausreichend ausgeglichen werden kann.“

Mitunter kommt es dann zum sogenannten Barotrauma, was bedeutet, dass die Luft durch die Eustachische Röhre nicht mehr aus dem Mittelohr entweichen kann. Das tritt allerdings beim Tauchen häufiger auf als beim Fliegen, weil das Mittelohr und die Nebenhöhlen im Verkehrsflugzeug deutlich mehr Zeit haben, sich an die veränderten Druckverhältnisse anzupassen als beim „Abwärtstrend unter Wasser“.

Beim Barotrauma entsteht eine Verletzung der Mittelohrschleimhaut, des Trommelfells, eventuelle Beteiligung des Innenohrs mit Schmerzen, Hörverlust, Tinnitus (Ohrensausen) und Schwindel. Unter Wasser kann letzterer Orientie-

rungsverlust zur Folge haben und sehr gefährlich sein!

Beim Tauchgang muss der Körper schneller auf die Druckveränderung reagieren, die meisten Beschwerden treten deshalb auf den ersten zehn Metern des Weges in die Tiefe auf. An der Wasseroberfläche herrscht ein Umgebungsdruck von einem bar, in zehn Metern Tiefe bereits zwei bar. Die Luft in Hals, Nase und Ohren presst sich demnach schon in der ersten Zeit des Abtauchens auf die Hälfte ihres Ausgangswertes zusammen. Um diesem Prozess entgegen zu wirken, pumpt man mittels Druckausgleich wiederholt Luft ins Mittelohr – mit dem Zweck, das Volumen dort gleich zu halten. Das geschieht am einfachsten, indem sich der Betroffene die Nase zuhält und ein wenig Luft dagegen presst. Ein kurzes „Plopp“ in den Ohren – der Druckausgleich ist hergestellt. Dabei wird Luft aus dem Rachenraum über die Eustachische Röhre in das Mittelohr gedrückt. Das Trommelfell



rungsverlust zur Folge haben und sehr gefährlich sein!

Um diesem Prozess entgegen zu wirken, pumpt man mittels Druckausgleich wiederholt Luft ins Mittelohr – mit dem Zweck, das Volumen dort gleich zu halten. Das geschieht am einfachsten, indem sich der Betroffene die Nase zuhält und ein wenig Luft dagegen presst. Ein kurzes „Plopp“ in den Ohren – der Druckausgleich ist hergestellt. Dabei wird Luft aus dem Rachenraum über die Eustachische Röhre in das Mittelohr gedrückt. Das Trommelfell

Viele Menschen zieht es dieser Tage wieder in die Ferne, um den kalten, nassen Herbst- und Wintertagen ein Schnippchen zu schlagen. Einige gehen auch gerne tauchen. Was für den Körper eine angenehme Auszeit darstellt, macht unseren Hörwerkzeugen Stress. Erfahren Sie, warum.



Fliegen und Tauchen verursachen mitunter die selben Krankheitsprozesse. Kleinkinder können den Druckausgleich nur schlecht durchführen.



schnell wieder nach außen, der Schmerz im Ohr verschwindet.

„Die häufigsten Beschwerden betreffen das Mittelohr“, erklärt OA Dr. Lopez. „Zumeist handelt es sich um einen erschwerten oder gar unmöglichen Druckausgleich beim Abtauchen. Mögliche Folge ist wiederum ein Barotrauma.“ Der Experte rät deswegen dringend dazu, den Tauchgang abzubrechen, wenn der Ausgleich des Drucks nicht möglich oder deutlich erschwert ist. Es sollten auch keine abschwellenden Nasentropfen zum Einsatz kommen, um doch noch ins Wasser zu gehen!

Die beim Fliegen auftretenden Probleme sind jenen beim Tauchen sehr ähnlich. Mit zunehmender Höhe sinkt der Luftdruck in der Atmosphäre. In der Kabine wird der Druck künstlich erhöht und beträgt auf Flughöhe rund drei Viertel des Drucks auf der Erde, etwa wie auf einem 2500 Meter

hohen Berg. Ein gesundes Ohr meistert das problemlos. Wer aber unter Schnupfen, verlegten oder entzündeten Nebenhöhlen leidet, tut sich mit dem Druckausgleich sehr schwer. Dr. Lopez: „Bei einer akuten Verkehlung rate ich deshalb sowohl vom Fliegen als auch vom Tauchen dringend ab!“

Reisende sollten auch bedenken, dass Kleinkinder durch ihre spezielle Anatomie oft keinen Druckausgleich zu Stande bringen. Diese zum Gähnen, Kauen und Schlucken (z. B. Milch im Fläschchen) ermuntern!

Bei anhaltenden Beschwerden nach einem Fern- oder Tauchurlaub unbedingt den Arzt aufsuchen! Behandelt werden alle diese Leiden mit abschwellenden Nasentropfen. Barotrauma-Patienten erhalten zumeist Antibiotika. Bei verletztem Trommelfell muss das Ohr unbedingt trocken gehalten werden. Je nach Schwere erfolgt manchmal auch ein operativer Eingriff.

Dr. Böhm® QUALITÄT AUS IHRER APOTHEKE

NEU! Jetzt in 2 Stärken

Dr. Böhm® Johanniskraut 425 mg Kapseln  
Dr. Böhm® Johanniskraut 600 mg forte Kapseln

Zur Behandlung von seelischen Verstimmungsstörungen, die mit Antriebsverlust, gestörter Stimmung und Antriebslosigkeit einhergehen können.

## Die positive Kraft für die Seele

Dr. Böhm® Johanniskraut

- ✓ Hilft zuverlässig bei seelischer Verstimmung, Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit
- ✓ Wirkt ohne abhängig zu machen
- ✓ Rein pflanzlich – durch 2 Stärken individuell dosierbar

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Dr. Böhm®: Qualität, die Vertrauen schafft – mit der Sicherheit eines GMP-zertifizierten pharmazeutischen Unternehmens.

Anzeige

www.dr-boehm.at