



Klassisches Hausmittel: Heiße Wasserdampfbäder in Verbindung mit einem Nasenspray können für Linderung sorgen

dpa Picture-Alliance/Christin Klose

Wenn die Ohren nicht mehr alles mitbekommen

Hörgeräte sind heute High-Tech. Ärztliche Verordnung ist Pflicht

Überhören Sie manchmal das Klingeln des Telefons oder die Türklingel? Fällt es Ihnen zunehmend schwerer, in einer größeren Gesprächsrunde alles mühelos zu verstehen? Werden Sie häufiger gebeten, Fernseher oder Radio leiser zu stellen? Vermissen Sie beim Spazierengehen das Zwitschern der Vögel? Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Gesprächspartner undeutlich sprechen? Bejahende Antworten auf diese Fragen sind erste Hinweise, dass das Gehör schlechter wird. Dann gilt es zu handeln.

„Gleich aus mehreren Gründen ist es sinnvoll, schon bei den leisesten Anzeichen einer Veränderung das Gehör überprüfen zu lassen“, sagt Dr. Dirk Heinrich, Der Präsident des Berufsverbandes der Hals-Nasen-Ohren-Ärzte (HNO) praktiziert in Hamburg. Erstens gilt: Je eher ein passendes Hörgerät getragen wird, umso geringer ist das Risiko, dass der Alltag beschwerlich wird. Denn Hören ermöglicht nicht nur einfach zu kommunizieren, sondern auch sich im Raum zu orientieren. Zweitens sind Hörgeräte bewährte technische Lösungen, um die Klangwelt und damit ein wichtiges Stück Lebensqualität zu erhalten. Drittens wird eine weitere Verschlechterung des Gehörs verhindert. Besteht eine Hörminderung erst über einen längeren Zeitraum, leiden die Hörnerven und das Gehirn verlernt, unterschiedliche Geräusche sinnvoll zu bewerten. Werden dann Hörgeräte angepasst, muss das Gehirn erst wieder hören lernen.

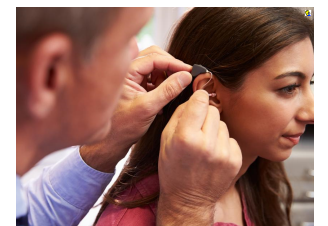
geschlossen. Daher muss man sich unbedingt vorher bei der Krankenkasse informieren.

Damit der Fachmann die Hörbedürfnisse berücksichtigen kann, ist es wichtig zu wissen, in welchen Situationen die verminderte Hörfähigkeit besonders stört; in welchen Situationen sie besonders wichtig ist; ob das Gerät auch bei Sport getragen wird; wie wichtig kosmetische Aspekte sind.

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen Im-Ohr-Geräten und Hinterdem-Ohr-Geräten. Beide haben ihre Vor- und Nachteile und müssen vor allem eines leisten: Sie müssen immer auf die individuellen Hörprobleme eingestellt sein. Sonst nützt auch High-Tech nichts. Deshalb sollten mehrere Geräte in unterschiedlichen Situationen getestet werden. Die Verträge mit den gesetzlichen Krankenkassen verpflichten die Hörgeräteakustiker auch ein bis zwei Hörgeräte anzubieten, deren Kosten ohne private Zuzahlung erstattet werden, dem aktuellen technischen Stand entsprechen und den Hörverlust adäquat ausgleichen. Welches Gerät am besten hilft, entscheidet der Patient. „Wichtig ist außerdem, dass der Patient mit dem angepassten Hörgerät den HNO-Arzt wieder aufsucht, damit dieser den Hörerfolg überprüft und gegenüber der Krankenkasse bestätigt“, betont Dr. Heinrich. Nur dann wird gezahlt. (ang)

Weitere Informationen: Deutscher Schwerhörigenbund e.V.: www.schwerhoerigen-netz.de und Bund der Schwerhörigen e.V., Hamburg: www.bds-hh.de

Als schwerhörig gilt laut Weltgesundheitsorganisation, wer das Ticken einer Armbanduhr nicht mehr wahrnehmen kann. In Deutschland haben etwa 14 Millionen Menschen nach neuesten Studien Hörprobleme. „Von den meisten Menschen wird das Hörgerät zu spät getragen“, sagt Dr. Heinrich. Damit die Krankenkassen die Kosten übernehmen, ist eine ärztliche Verordnung durch einen HNO-Arzt nötig. Auf Basis dieser Verordnung wählt ein Hörgeräteakustiker die für das Hörvermögen und die Hörbedürfnisse passenden Geräte aus. Dabei haben einige Krankenkassen mit Hörgeräteakustikern „Hausverträge“ abgeschlossen.



Bei frühem Hörverlust sorgen Hörgeräte für weitere Lebensqualität Getty Images

Vom Schnupfen zur Sinusitis

Die Entzündung der Nasennebenhöhlen ist lästig und schmerzt. Antibiotika aber nur bei Bakterien einnehmen

ANGELA GROSSE

Die Nase läuft, das Gesicht schmerzt und jede schnelle Bewegung löst einen stechenden, bohrenden oder drückenden Schmerz im Kopf aus – vermutlich sind die Nasennebenhöhlen entzündet. Diese Erkrankung ist gerade in der kalten und feuchten Jahreszeit häufig.

Schätzungsweise zehn Prozent aller Menschen schlagen sich jedes Jahr mit einer Sinusitis, wie die Nasennebenhöhlenentzündung in der Fachsprache heißt, herum. „Eine akute Nasennebenhöhlenentzündung kann unterschiedliche Ursachen haben. Meist entwickelt sie sich allerdings aus einer Erkältung heraus“, sagt Dr. Oliver Reinecke, niedergelassener HNO-Arzt in Hamburg. Erfahrungsgemäß erfasst sie nicht alle der vier Nasennebenhöhlen. Die Eingänge zu diesem Höhlensystem liegen im oberen Bereich der Nasenhöhle. Durch sie gelangt man als erstes in die extrem enge Siebbeinhöhle. Von hier können die Erreger in die dahinter liegende Keilbeinhöhle wandern. Häufiger erobern sie die große Kieferhöhle, die hinter den beiden Wangenknochen liegt und bis an den Oberkiefer reicht. Nicht ganz so oft breiten sie sich in der Stirnhöhle aus.

Eigentlich haben diese Höhlen ein sehr gutes Abwehrsystem gegen ungebundene Besucher. Kleine Härchen, so genannte Zilien, die sich wie Getreide im Wind bewegen, transportieren eine

Schleimschicht. Mit dieser verfrachten sie Viren, Bakterien, Allergene und Staub konsequent aus den Höhlen. Sind die Höhlengänge jedoch verstopft, entwickelt sich in den Nebenhöhlen ein feuchtes, warmes Milieu. In ihm fühlen sich die Krankheitserreger, meist sind es Viren, richtig wohl und vermehren sich kräftig. Die Nebenhöhlenentzündung beginnt.

Unbedingt mit dem Rauchen aufhören

Dr. Oliver Reinecke, HNO-Arzt aus Hamburg

„Eine akute Nebenhöhlenentzündung, die von Viren ausgelöst wird, kann man im Grunde nicht kausal therapieren. Man kann nur die Symptome lindern und so der Entzündung konsequent den Nährboden entziehen“, sagt Dr. Oliver Reinecke.

Das gelingt so gut wie immer erfolgreich. Nasensprays, die möglichst keine Konservierungsstoffe enthalten sollen, lassen die Schleimhäute abschwellen. Danach kann der Erkrankte nicht nur leichter atmen, sondern vor allem der Schleim aus den Nasennebenhöhlen fließt besser ab und frische Luft räumt

mit dem feucht-warmen Milieu auf. Medikamente, die schleimlösend und entzündungshemmend wirken, unterstützen den Heilungsprozess.

Als Schleimlöser wirken auch pflanzliche Mittel sehr effizient, weiß der HNO-Arzt. Schmerzmittel helfen gegen das Dröhnen im Kopf. „Antibiotika sind hingegen oft die falsche Wahl, weil Viren die meisten Nebenhöhlenentzündungen auslösen“, sagt der Mediziner. „Ist der Schleim, der aus der Nase läuft, gelblich-grün, halten die Beschwerden länger als sieben Tage an und tritt Fieber auf, dann ist das allerdings ein Hinweis, dass Bakterien an der Entzündung mitwirken. Dann sollten nach einem Abstrich und der Bestimmung des Erregers Antibiotika verschrieben werden.“

Bei einer akuten Nebenhöhlenentzündung können auch altbewährte Hausmittel helfen. Das Inhalieren von heißem Wasserdampf, nachdem man ein abschwellendes Nasenspray benutzt hat, kann die Beschwerden lindern. Auch eine Infrarotbestrahlung empfinden viele als angenehm. Ob diese Behandlung wirkt, ist wissenschaftlich allerdings bislang nicht belegt.

Nicht immer verursachen Krankheitserreger eine akute Sinusitis. Auch ein allergischer Schnupfen kann sie auslösen. „Diese Ursache muss mit einer adäquaten Therapie konsequent behandelt werden, damit eine akute Erkrankung nicht chronisch wird“, sagt Dr.

Oliver Reinecke. Von einer chronischen Sinusitis spricht man, wenn die Symptome länger als drei Monate bestehen, ohne dass eine Besserung eintritt. Auch bei einer chronischen Nasennebenhöhlenentzündung, an der elf Prozent der Europäer leiden, reichen Medikamente häufig aus. Besonders effizient dämpfen Nasensprays, die Corticoide enthalten, die Entzündung ein.

Wenn über einen längeren Zeitraum trotz der Medikamente keine Besserung eintritt, „dann sollte mit Hilfe von bildgebenden Verfahren wie der Computertomographie abgeklärt werden, ob Polypen, Zysten oder anatomische Engstellen die Erkrankung verursachen“, rät der HNO-Arzt. Wenn das so ist, dann ist ein operativer Eingriff sinnvoll. Mit Hilfe eines Endoskopes und unter Narkose beseitigen die Mediziner dann die Ursache. Dieser Eingriff ist schonend und sicher. Er kann – je nach Umfang – ambulant oder stationär durchgeführt werden.

Um einer Nasennebenhöhlenentzündung vorzubeugen, ist es vor allem wichtig, Erkältungen ausreichend zu behandeln und richtig auszukurieren. Manche schwören darauf, dass regelmäßiges Spülen der Nase mit Kochsalzlösung hilft, weil sie die Schleimhaut feucht hält, so dass Erreger keine Angriffspunkte finden. Der Rat des HNO-Arzt lautet: „Unbedingt mit dem Rauchen aufhören“. Das freut die Schleimhäute und trägt zu ihrer Gesundheit bei.

Tiefer Schlaf kann auch laut sein

Schnarchgeräusche kennt jeder. Kommt es dabei aber zu Atemaussetzern, sollte man zum Arzt gehen

Sie schnarchen? Dann sind Sie in guter Gesellschaft. 45 Prozent aller Erwachsenen schnarchen gelegentlich und 25 Prozent schnarchen regelmäßig. Dabei ist Schnarchen keine Erkrankung, sondern stört meist nur die Mitschläfer und verursacht schlimmstenfalls einen trockenen Hals. „Schnarchen kann aber auch darauf hinweisen, dass es nachts gefährliche Atemaussetzer gibt. Deshalb darf das Schnarchen nicht auf die leichte Schulter genommen werden, sondern gehört abgeklärt“, sagt HNO-Arztin Dr. Kerstin Rohde. Atemaussetzer (Schlafapnoe) sind deshalb gefährlich, weil dann der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt. „Dadurch steigt das Risiko, an Bluthochdruck zu erkranken, einen Herzin-

farkt oder Schlaganfall zu erleiden“, sagt die Fachärztin, die über langjährige Erfahrung in der klinischen Schlafmedizin verfügt und mehreren (inter-)nationalen Studien zum Thema operative Therapie des Schnarchens und Schlafapnoe betreut hat.

Um herauszufinden, ob ein gutartiges oder ein krankhaftes Schnarchen vorliegt, erfragt die Medizinerin die „Schnarch-Geschichte“ und untersucht die Atemwege. „Gutartiges Schnarchen wird nur dann behandelt, wenn von Seiten des Betroffenen der Wunsch nach einer Therapie besteht“, sagt Rohde. Sollte der Verdacht bestehen, dass es sich um ein krankhaftes Schnarchen handelt, wird eine ambulante Schlaf-

untersuchung (Polygraphie) durchgeführt. Dafür erhalten die Betroffenen ein Polygraphiegerät, mit dem sie eine Nacht zu Hause verbringen. „Danach entscheiden wir, ob weitere schlafmedizinische Untersuchungen nötig sind.“

Die Ursachen des Schnarchens sind unterschiedlich, eine Standardtherapie gibt es nicht. Wer allerdings zu viel wiegt, kann durch Abnehmen schon einiges bewirken. Auch das Vermeiden von Alkohol am Abend, der Verzicht aufs Rauchen oder die Einnahme von Schlafmitteln verhilft zu leisem Schlaf.

Manchmal begünstigt die Struktur des Kiefers das Schnarchen. Dann können Bisschienen helfen. „Sie bestehen aus einer Unter- und einer Oberkiefer-

schiene, welche mittels Teleskoparmen verbunden sind. Der Unterkiefer wird leicht vorverlagert und verhindert somit ein Zurückfallen der Zunge im Schlaf“, erläutert Rohde – allerdings sei das Tragen der Schienen gewöhnungsbedürftig. Sind die Gänge der Nase- und der Nasennebenhöhlen die Ursache des Schnarchens, so müssen diese behandelt werden. Operative Verfahren kämen aber erst zum Einsatz, wenn konservative Verfahren nicht mehr helfen.

Generell begünstigt eine Seitenlage leises Schlafen. Um das zu trainieren, gibt es im Fachhandel sogar sogenannte Rückenlageverhinderungswesten. Für die regelmäßigen Schnarcher ist das sicherlich einen Versuch wert. (ang)

ANZEIGE

EXT_9330871
Breite:121.000mm - Höhe:214.000mm
Datum:20170923
PDF:/FMG-Nord/Werbung/PDF/20170923/EXT_9330871.pdf