

Telefonaktion



HNO-Arzt Dr. Florian Wendl am **tz**-Lesertelefon So bleibt Ihre Nase frei

Husten, Schnupfen, Fieber, Mattigkeit: Die Erkältungsviren haben München fest im Griff. An jedem Arbeitsplatz, in jedem Büro, in jeder Schulklasse bleiben immer noch Stühle leer. Da helfen in der Regel auch keine Antibiotika: „Denn sie wirken nur gegen Bakterien“, sagte der Münchner HNO-Arzt Dr. Florian Wendl (45) bei der tz-Telefonaktion. „Und am Schnupfen sind nun mal die Viren schuld.“

Die Folgen der Virus-Attacke sind lästig: Die Nase schwillt zu. Die Entzündung greift auf den Rachen über. Mit Fieber versucht der Körper, die Erreger in Schach zu halten. Schafft er das nicht, drohen schwerwiegende Folgeerkrankungen. Zum Beispiel eine Entzündung von Nasennebenhöhlen, Bronchien oder Mittelohr. Wenn man nicht aufpasst, kann so eine Entzündung schnell chronisch werden.



Dr. Florian Wendl (li.) und tz-Reporter Michael Timm bei der tz-Telefonaktion
Fotos: Timm (4)

Gott sei Dank sind wir den Viren nicht schutzlos ausgeliefert. „Die Flimmerhärchen der Nasenschleimhaut fangen Krankheitserreger und Schadstoffe normalerweise ab“, erklärte Dr. Wendl. „Trockene Heizungsluft und kalte Temperaturen schwächen jedoch diesen körpereigenen Schutzschild. Die Nase verliert einen Teil der wichtigen Selbstreinigungsfunktion. Erkältungsviren machen sich dann breit und der Schnupfen ist da.“

Verschnupft klingen die meisten der Anrufer am tz-Lesertelefon. Ihnen verriet Dr. Wendl, was sie dagegen tun können und wie sie sich künftig vor Erkältungsviren schützen.

Karola S. (57), Krankenschwester: Ich bin furchtbar verschnupft. Die Nase ist zu, der Ra-

chen entzündet, mein Schädel brummt. Der Husten reicht schon bis tief hinunter in die Lunge. Ich nehme Ibuprofen-Tabletten und sprühe mir Salzwasser in die Nase, um die Viren auszuspülen. Für zwei Tage habe ich mich krank gemeldet. Kennen Sie noch bessere Rezepte?

Dr. Wendl: Der Dreh- und Angelpunkt ist eine freie Nase. Da Ihre Nase verstopft ist, reicht die Kochsalzspülung in diesem Fall nicht aus. Besorgen Sie sich abschwellende Nasentropfen aus der Apotheke. Weil bei Ihnen eine massive Erkältung vorliegt, sollten Sie auch besser eine Woche zu Hause bleiben. Lassen Sie sich vom HNO-Arzt untersuchen. Er schreibt Ihnen auch die Krankmeldung.

Christel S. (65), Verkäuferin: Mein Mann ist 75 und seit einer Woche erkältet. Ich behandle ihn mit Vitamin C, Aspirin und heißer Suppe. In die Nase bekommt er Olivenöl. Außerdem muss er mit Salzwasser gurgeln. Wann kann ich das Aspirin absetzen?

Dr. Wendl: Wenn Sie die Erkältung mit Hausmitteln rasch in den Griff bekommen, spricht nichts dagegen. Aspirin würde ich erst absetzen, wenn es Ihrem Mann deutlich besser geht. Gerade für ältere Menschen ab 75 ist es

wichtig, möglichst schnell wieder gesund zu werden. Denn wenn sie zwei Wochen oder länger im Bett liegen, kann es durch die schlechtere Atmung zu Lungenproblemen kommen.

Sabine S. (33), Angestellte: Ich bekomme regelmäßig alle drei Monate eine schwere Erkältung mit Schnupfen und Halsschmerzen. Weil sich dabei immer gelber Eiter bildet, verschreibt mir mein Arzt jedes Mal Antibiotika. Er sagt, die Nebenhöhlen wären entzündet. Was kann ich tun, um ohne Antibiotika auszukommen?

Dr. Wendl: Ihre Schilderung klingt sogar nach einer chronischen Nebenhöhlen-Entzündung. Da sind Antibiotika vorübergehend richtig. Aber nicht auf Dauer. Vermutlich ist bei Ihnen eine Nebenhöhlen-Operati-



Dr. Florian Wendl (o.) zeigt auf einer Tafel die Nebenhöhlen und den komplizierten Aufbau der Nasenmuscheln. Vor einer Nebenhöhlen-OP ist eine Computertomographie nötig (re.)

on erforderlich, um die immer wiederkehrende Entzündung zu beseitigen. Ziehen Sie notfalls einen zweiten HNO-Arzt zu Rate. Vor einem Eingriff macht man immer eine Computertomographie, um die Diagnose auch zu sichern. Niemand operiert ohne triftigen Grund.

Sabine S.: Muss so ein Eingriff sofort durchgeführt werden?

Dr. Wendl: Nein. Normalerweise operieren wir erst dann, wenn die Entzündung abgeklungen ist. Es sei denn, ein Notfall liegt vor. Das wäre der Fall, wenn die Entzündung auf die Augen oder das Gehirn übergreifen droht.

Gerd R. (56), selbstständig: Kann man Nebenhöhlenentzündungen nicht auch durch lokal wirkende Antibiotika-Salben behandeln, ähnlich wie bei Hautkrankheiten?

Dr. Wendl: Nein, das funktioniert leider nicht. Alle Versuche in diese Richtung sind bisher gescheitert.

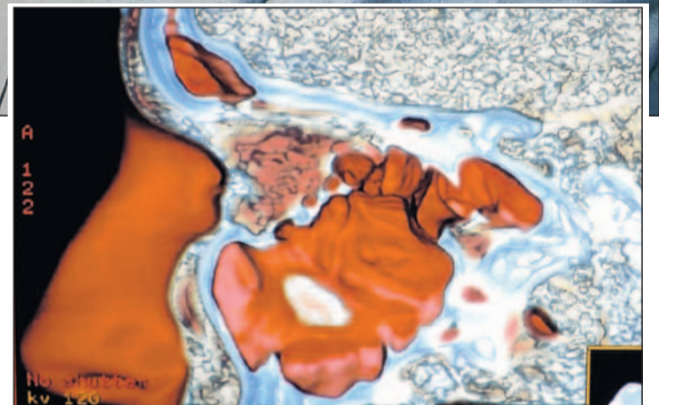
Gerd R.: Was passiert bei einer Nebenhöhlen-Operation genau?

Dr. Wendl: Der HNO-Arzt erweitert die natürlichen Ausführungsgänge der Nebenhöhlen, indem er etwas Knochensubstanz entfernt. Er begründet die Nasensecheidewand und verkleinert nötigenfalls die Nasenmuscheln, damit mehr

Luft durchgeht. Aus den Nebenhöhlen selbst entfernt er falls erforderlich auch Teile der Schleimhaut. Das alles geschieht aber schmerzfrei in Vollnarkose.

Barbara F. (44), Sachbearbeiterin: Wann braucht man bei einer Erkältung wirklich Antibiotika?

Dr. Wendl: Wenn die Nebenhöhlen stark entzündet und so dick geschwollen sind, dass der Eiter nicht abfließen kann. Die Patienten fühlen sich dann aber schwer krank und haben Schmerzen über Kiefer- und Stirnhöhle. Antibiotika helfen nicht gegen banalen Schnupfen. man muss kritisch damit umgehen.



Andreas K. (69), Rentner: Ich muss jeden Morgen nach dem Aufstehen eine halbe Stunde niesen und meine Nase läuft. Erst dann wird es besser. Was für eine Erkältung kann das sein?

Dr. Wendl: Das klingt eher nach einer Allergie gegen Hausstaubmilben. Machen Sie beim Arzt einen Allergietest.

Beatrice K. (48), Hausfrau: Soll ich meine Erkäl-

tung in der Sauna mal so richtig rausschwitzen?

Dr. Wendl: Nein! Sauna ist zwar gut zur Vorbeugung bei Gesunden. Aber sie ist Gift, wenn man bereits erkältet ist.

Kai R. (34), Koch: Darf ich mit einer Erkältung an die frische Luft, ist das gesund?

Dr. Wendl: Nicht wenn es kalt ist. Lüften Sie lieber öfter Ihre Wohnung.

MICHAEL TIMM

Der **tz**-Ratgeber: Sie fragen - wir helfen

Sie steht zwischen mir und meinem Kind

Wir haben schräg gegenüber von unserem Einfamilienhaus eine neue Nachbarin bekommen. Sie ist allein stehend, sehr nett, sehr hübsch und sehr sympathisch. Mit dieser Frau (38) habe ich mich angefreundet. Ich bin zehn Jahre älter als sie. Das wäre aber für unsere Freundschaft kein Problem.

Das Problem ist mein 26-jähriger Sohn, der sich stark zu ihr hingezogen fühlt und kaum noch zuhause schläft. Er möchte am liebsten ganz zu der Frau ziehen. Deswegen hat sich mein Verhältnis zu ihr und zu meinem Sohn abgekühlt. Ich verstehe diese Frau auf einmal überhaupt nicht mehr. Sie stellt sich zwischen mich und mein Kind. Das hätte ich nie von ihr gedacht.

Sie sollte sich einen Liebhaber ihres Alters nehmen und meinen Sohn in Ruhe lassen. Für mich ist ihr Benehmen ei-

ne Charakterfrage. Ich leide.
CHRISTA H., M.

Niemand kann einem Menschen vorschreiben, in wen er sich zu verlieben hat. Auch die Mutter nicht. Sexuelle Anziehungskraft hat nichts mit dem Alter zu tun und mit Charakter schon gar nicht. Da spielen andere Dinge eine Rolle, Emotionen und Gefühle, die man nicht rational erfassen kann.

Auch Sie hatten an dieser Frau Gefallen gefunden. Warum sollte Ihr Sohn jetzt zurückstehen? In seinem Alter sollte er schon so weit abgenabelt sein dürfen, dass er sein Bett öfters woanders aufschlagen kann. Leiden sollten Sie darunter nicht, höchstens Ihr Sohn, weil er Ihre Vorwürfe zu hören bekommt.

Lebenshilfe



mit Inge

Gesundheit



Dr. Nikolaus Frühwein

Vorhofflimmern und Wandern

Darf ich, über 70, bei Vorhofflimmern Bergwanderungen in Höhen von über 2000 m machen?

KARIN L., REUTLINGEN
In größerer Höhe ist die Sauerstoffsättigung des Blutes aufgrund des verminderten Luftdrucks erniedrigt. Dies gleicht der menschliche Körper durch vermehrten Herzschlag und gesteigerte Atemfrequenz aus.

Höheres Alter ist kein Hindernis für einen Höhenaufenthalt. Entscheidend ist

vielmehr der allgemeine Trainingszustand. Dabei sind 2000 Meter auch für nur durchschnittlich Trainierte noch kein Problem. Beim Vorhofflimmern kann sich das Herz nicht mehr so gut an die körperliche Belastung anpassen. Anstrengungen werden oft nicht so gut toleriert. Besteht das Vorhofflimmern schon länger, gewöhnt sich der Körper auch an diesen Zustand.

DR. NIKOLAUS FRÜHWEIN
ARZT, TROPENMEDIZIN © RSN

Glasiertes Geschirr lebensmittelsicher

Ich habe ein rotes Keramik-Kaffeeservice, das ca. 35 Jahre alt ist. Jetzt hat mich jemand vor der Benutzung dringend gewarnt, da die Glasur giftig sei und dadurch auch Tee oder Kaffee vergiftet würden. Stimmt das?

THERESA F., MÜNCHEN

Die Trägermasse einer Glasur besteht aus Silikaten wie Siliziumoxid (Quarz) und dem aluminiumhaltigen Feldspat. Schwermetalle wie Blei oder Cadmium werden zum Teil als Fließmittel und zur Farbgebung gebraucht, aber normalerweise während des Brennvorgangs (beim Abkühlen) von den glasbildenden Bestandteilen eingeschlossen.

Nur bei ganz einfacher Keramik, die oft aus Drittländern stammt und nicht gut oder gar nicht glasiert ist,

kann es vorkommen, dass sich Schwermetalle lösen, vor allem bei sauren Speisen und Getränken.

Die in Mitteleuropa hergestellten keramischen Gebrauchsgegenstände sind jedoch weitgehend frei von blei- und cadmiumhaltigen Glasuren oder Farben und damit ohne Bedenken für jeden Einsatzbereich zu verwenden.

Liebe Leser, bitte denken Sie daran, auch bei Zuschriften per E-Mail Ihre vollständige Adresse anzugeben. Haben Sie bitte Verständnis, wenn Ihre Anfrage nicht sofort beantwortet werden kann und nicht jede Zuschrift veröffentlicht wird.

Und schicken Sie uns bitte keine Originalunterlagen!

Von A bis Z



mit Petra

Haben Sie Fragen an Frau Petra, Frau Inge oder unsere Ärzte, schreiben Sie an: tz-Redaktion, 80282 München, oder senden Sie eine E-Mail an frau.petra@tz-online.de