



tz-Telefonaktion
Am Montag, 7. März, beantwortet HNO-Arzt Dr. Florian Wendl (li.) alle Fragen zu Schnupfen, Erkältung und Nebenhöhlen-Entzündungen von 13 bis 14 Uhr am tz-Lesertelefon.

Erkältung! Zurzeit steckt sich anscheinend jeder Münchner an

Was tut der HNO-Arzt selbst gegen Schnupfen?

Er hat den gefährlichsten Arbeitsplatz zur Grippezeit. Erkältungspatienten sitzen ihm von morgens bis abends auf Tuchfühlung gegenüber. Sie husten, sie schnäuzen, sie schniefen ihn an. Im Behandlungsraum schwirren ganze Wolken verschiedenster Erkältungs- und Schnupfenviren. Trotzdem steckt sich HNO-Arzt Dr. Florian Wendl (45) nicht an. Und wenn es ihn doch mal erwischt, verläuft die Infektion viel milder als bei seinen Patienten und klingt auch schneller wieder ab. Wie kommt das? Sind HNO-Ärzte immun? Oder haben sie ein spezielles Anti-Grippe-Geheimnis?

„Weder noch“, sagt Dr. Wendl. „Aber weil wir Ärzte praktisch laufend in engstem Kontakt mit den Viren stehen, hat unser Immunsystem Hochbetrieb. Es wird mit den Erregern besser fertig. Außerdem wasche und desinfiziere ich mir pausenlos die Hände. Zusätzlich kennen Ärzte natürlich eine ganze Menge Tricks, um gesund zu bleiben.“

Die tz wollte wissen: Was sind das für Tricks? Welche Rezepte helfen am besten gegen Ansteckung oder Erkältung?

„Es fängt schon mit der Vorbeugung an“, sagt Dr. Wendl. „Dabei kommt es darauf an, Wohnung und Arbeitsplatz mindestens jede Stunde einmal gut zu lüften und nicht zu überheizen. Denn die empfindlichen Schleimhäute dürfen auf keinen Fall austrocknen. Gekippte Fenster sind vielleicht Energieverschwendung. Aber gesund wären sie allemal.“

Mindestens genau so wichtig wie das richtige Raumklima ist die Funktion der körpereigenen Klimaanlage. Sie haben richtig gelesen. Denn jeder Mensch hat eine eingebaute Klimaanlage: „Es ist unsere Nase, die die Luft bei jedem Atemzug anfeuchtet und auf Körpertemperatur erwärmt“, sagt Dr. Wendl. „Diese Funktion kann nur eine freie Nase erfüllen. Damit die Nase frei bleibt, kann man sie täglich mit Salzwasser spülen. Wenn aber ein Schnupfen im Anflug ist, sollte man keineswegs warten, bis sie zuschwillt, sondern schon frühzeitig abschwellende Nasensprays oder Tropfen einsetzen. Sie sorgen dafür, dass die Nasenatmung frei bleibt und die Belüftung der Nebenhöhlen und des Mittelohres auch wei-



Hatschi! Ganz München schniefet. HNO-Arzt Dr. Florian Wendl (li.) untersucht eine Schnupfen-Patientin per Endoskop

terhin funktioniert. Sonst droht die gefährlichste Nasennebenhöhlenentzündung und besonders bei Kindern eine Mittelohrentzündung.“

Doch sind Nasentropfen oder Sprays auf Dauer nicht wiederum gefährlich? Apotheker warnen häufig, dass man sie höchstens eine Woche lang und da auch nicht zu oft anwenden sollte.

„Es kommt nur darauf an, dass man sich nicht an die Tropfen gewöhnt und sie lediglich so lange einsetzt, bis die Gefahr einer eitrigen Nebenhöhlenentzündung gebannt ist“, sagt Dr. Wendl. „Man darf die Tropfen ohne weiteres auch zwei bis maximal drei Wochen benutzen.“

Der HNO-Arzt kann bei einer Untersuchung mit Ultraschall und Endoskop genau sehen, ob sich tief in der Nase eitrige Sekrete bilden und über Rachen, Mandeln und Luftröhre bis in die Bronchien fließen. Dr. Wendl: „Immer wenn die Nase länger als zwei bis drei Tage geschwollen ist, würde ich mich vom HNO-Arzt untersuchen und gegebenenfalls ein Rezept ausstellen lassen, weil dann aus einer harmlosen eitrigen Entzündung werden kann. Die müssen wir verhindern. Wer seine Nase frühzeitig freihält, braucht meist auch keine Antibiotika, die auch heute noch zu oft und zu unkritisch verschrieben werden. Antibiotika sind gegen Viren wirkungslos. Außerdem belasten sie den Darm, der ja auch ein wichtiger Teil unseres Immunsystems ist.“

Dr. Wendl setzt Antibiotika nur ein, wenn die üblichen Methoden nicht mehr helfen und der Eiter dick aus den Nebenhöhlen abfließt.

Gleichzeitig zu den abschwellenden Nasentropfen empfiehlt Dr. Wendl rechtzeitig rezeptfreie Medikamente einzunehmen, die eine Entzündung hemmen wie beispielsweise den Aspirin-Wirkstoff ASS oder die Substanzen Paracetamol oder Ibuprofen. „Diese Tabletten sind mehr als nur reine Schmerzmittel. Man sollte sie mindestens morgens und abends schlucken, um eine Rötung und Schwellung der Schleimhaut sowie die daraus folgenden Schmerzen zu verhindern. Das ist ihre Hauptaufgabe.“

Ob schleimlösende Mittel eine deutliche Besserung bringen, ist bis heute nicht eindeutig belegbar. Deshalb übernehmen die Kassen nicht die Kosten dafür. Auch Inhalieren schadet zumindest nicht. Dr. Wendl: „Viel wichtiger ist die nicht zu trockene Raumluft. Und das Immunsystem sollte man nicht zusätzlich durch körperliche Anstrengung, Sport, Rauchen und Alkohol belasten.“ Gut sind drei Mal pro Woche 30 Minuten Sport. Dr. Wendl: „Körperliche Fitness bringt viel mehr als jede Vitamintablette. Aber Vorsicht: Das gilt nur für Gesunde. Denn auch wenn eine Erkältung abgeklungen ist, sollten Sie sich noch eine ganze Woche schonen und nicht sofort wieder zum Skifahren gehen.“

MICHAEL TIMM



Die Nasennebenhöhlen-Operation schützt vor chronischen Infektionen
Fotos: M. Timm

Ständig Schnupfen: Hilft eine Operation?

Wer jedes Jahr drei bis vier Mal unter einer eitrigen Nasennebenhöhlenentzündung leidet, sollte vom HNO-Arzt kontrollieren lassen, ob die natürliche Belüftung noch funktioniert. Außerdem kann der Arzt beim fachkundigen Blick in die Nase erkennen, ob das vielschichtige Labyrinth aus Knochen, Nasenmuscheln und Schleimhäuten gestört ist. Denn die Nase ist nicht einfach nur eine Höhle, sondern eine äußerst komplizierte und verwinkelte Konstruktion, die bei jedem Menschen anders ausfällt. Jedes mechanische Abflusshindernisse sollte man frühzeitig operativ korrigieren, damit

nicht zu viel Schleimhaut verloren geht und das System wieder ausheilen kann. Wartet man mit dem Eingriff zu lange, entstehen bei jeder Entzündung in der Schleimhaut neue Narben und Polypen. Diese wiederum führen zu Rückfällen. Gerade Schleimhaut-Polypen gelten als ideale Brutstätte für Bakterien, die bei jedem Schnupfen neue Entzündungen hervorrufen. Dr. Wendl operiert regelmäßig Nebenhöhlen-Patienten in der Bogenhauser Gärtnerei-Klinik: „Der Eingriff ist der einzige Weg, um diesen Teufelskreis zu durchbrechen und auf Dauer gesund zu werden.“

GEK und tz verlosen 200 Nasenspül-Kannen

Schnupfen, Husten, Halsentzündung: Zurzeit erwischt es offenbar jeden. Doch Ihre Nase kann die Erreger abfangen, bevor sie gefährlich werden. Dazu muss sie aber frei sein. Regelmäßiges Nasenspülen macht Ihre Nase wieder fit.

Damit auch Ihre Nase gesund bleibt, verlosen die Gründer Ersatzkasse

GEK und die tz heute 100 kostenlose Nasenspülkannen für Erwachsene und 100 Kannen im Kleinformat für Kinder. Wenn Sie eine der begehrten Kannen gewinnen möchten, rufen Sie heute ab 10.00 Uhr an:



Gewinn-Telefon (089) 74 71 220

Die Kannen können Sie dann gleich bei der Gründer Ersatzkasse, Eisenheimerstr. 61, 2. Stock, 80687 München, persönlich abholen.

Der tz-Ratgeber: Sie fragen - wir helfen

Geizig gegen sich selbst

Was mache ich mit meinem Vater (81), der immer wunderlicher wird? Vor kurzem kam er zu uns zum Mittagessen und hatte einen schwarzen und einen braunen Handschuh an, weil er den jeweils passenden verloren hatte. Die neuen, die er von uns zum Geburtstag bekommen hatte, wollte er nicht anziehen; die seien ihm zu schade.

Wir beobachten schon seit einiger Zeit, dass er nur noch mit der ältesten Kleidung rumläuft. Alles muss vom Speicher sein. Seine Krawatten stechen dabei besonders ins Auge. Die hat er vor vierzig Jahren als Lehrer getragen, um seinen Schülern zu imponieren. Das war seine aktivste Zeit, an der hängt er immer noch. Gut, das darf ja sein, und wir hören auch gerne zu, wenn er uns erzählt, was für ein strenger Lehrer er war. Aber jetzt liefert er bei allen Anlässen

nur noch ein abgestandenes Bild. Den letzten Streit hatten wir wegen der Handschuhe. Warum sind ältere Leute so geizig gegen sich selbst?
VERONIKA V., M.

Die nächste Kleidersammlung kommt bestimmt. Wenn Sie wirklich was verändern wollen, dann nichts wie auf den Speicher zum „Ausmisten“! Alles, was in Ihren Augen ausgedient hat, muss verschwinden.

Ihr moralisches Alibi: Sie schmeißen nichts weg, sondern anderen Menschen wird sogar noch geholfen. Und sagen Sie nie, dass er in seinem Alter nicht mehr zu sparen braucht. Das weiß er selbst, auch wenn er es nicht glauben will, sondern verdrängt. Das ist nämlich auch der Grund für seine Marotte.

Lebenshilfe



mit Inge

Gelblicher Ausfluss

Immer wieder stelle ich bei mir einen gelblichen Ausfluss fest und vermute, dass das mit dem Wasser im Hallenbad zusammenhängen könnte. Gibt es noch andere Ursachen?
LENA F., MÜNCHEN

Gelblicher Ausfluss ist oft Ausdruck einer Schleimhautveränderung im Scheidengewölbe. Diese könnte durch Bakterien oder Pilze, aber auch durch Chlor, Seifen oder Desinfektionsmittel in Bädern verursacht sein.

Gesundheit



Dr. Tobias Schuster

Eine Harnwegsinfektion, d.h. eine bakterielle Infektion der Harnblase, tritt eher selten auf. Es empfiehlt sich prinzipiell eine sanfte genitale Hygiene (nur pH-neutrale Seifen oder reines Spülen mit Wasser, kein Reiben im Genitalbereich) und eine Kontrolle des Scheiden-Milieus beim Frauenarzt. Zeigt sich dieses angegriffen, kann es durch verschiedene Maßnahmen wieder aufgebaut werden. DR. TOBIAS SCHUSTER UROLOGE © RSN

Name Vanessa kommt aus England

Woher kommt der Vorname „Vanessa“? Wann ist ihr Namensstag?
VITUS H., VILSBIBURG

Der weibliche Vorname Vanessa kommt aus dem Englischen und ist ein Kunstprodukt des Schriftstellers Jonathan Swift, dem Schöpfer von „Gullivers Reisen“. Er verwendet ihn zum ersten Mal in dem Gedicht „Cadenus und Vanessa“, das er 1726 veröffentlicht hat. Jonathan Swift hatte eine Beziehung zu einer Frau namens Esther Vanhomrigh. Er setzte „Vanessa“ zusammen aus „Van“ (vom Nachnamen) und „essa“ als Verkürzung des Vornamens. Zudem ist Vanessa die englische Bezeichnung einer Schmetterlingsfamilie. Leider gibt's für Vanessa keinen Namenstag.

Vor vielen Jahren gab es in Schwabing ein Lokal namens „Babalu“. Gibt es das noch? Oder was ist daraus geworden?
HERBERT H., CHAMERAU

Auch das „Babalu“ in der Schwabinger Ainnmillerstraße gibt es schon längst nicht mehr. In diesen Räumen hat sich inzwischen eine Tanzbar namens „Prager Frühling“ etabliert. Die neue Inneneinrichtung des Lokals erfolgte im Retro-Look der 70er Jahre; besonders die leuchtend farbigen Tapeten im Wohnzimmermuster werden als witzig gelobt.

Laut Münchner Veranstaltungskalender ist die Tanzbar von Mittwoch bis Sonntag jeweils von 21.00 bis 4.00 Uhr morgens geöffnet.

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