

Schutz fürs Gehör

Tipps für einen gesunden HNO-Bereich im Urlaub



© Violetta Wakobinger



GASTAUTORIN:
Mag. Dr. Gabriele Kerber-Baumgartner
Apothekerin,
dipl. TEM-Praktikerin,
Naturpraktikerin,
Mykotherapeutin,
Kremsmünster
apotheke-hofwiese.at

Endlich ist der Sommer da! Für viele bedeutet das, den langersehnten Urlaub anzutreten. Sie nutzen die Zeit, um zu entspannen, neue Abenteuer zu erleben, zu sporteln oder die Welt zu erkunden. Oft denken Kund:innen bei der Vorbereitung auf eine Urlaubsreise an Durchfall oder Sonnenbrand. Einerlei, ob sie an den Strand fahren, Berge erklimmen oder historische Städte erkunden: Während man sich auf die Entdeckung neuer Orte konzentriert, ist es auch wichtig, das Gehör und den Nasen-Rachen-Raum nicht zu vernachlässigen, um Beschwerden zu vermeiden.

Bereits auf der Hinreise sind Ohren und Rachen gefährdet und das unabhängig davon, ob man mit Auto, Bus, Bahn oder Flugzeug ankommt: Wegen der Austrocknung und Kühlung der Schleimhäute durch Klimaanlage besteht das Risiko eines akuten Infekts des HNO-Bereichs. Dabei lässt sich die Klimatisierung leicht moderater einstellen oder das Gehör durch eine dünne Haube schützen. Im Flugzeug muss ferner an die Notwendigkeit des Druckausgleichs gedacht werden. Neben Kaugummikaugen können abschwellende Nasensprays und spezielle Ohrstöpsel (Regulation des Druckausgleichs mittels Spezialfilter) hilfreich sein. Kinder sollten während des Start- und Landevorgangs etwas essen bzw. trinken und Säuglinge

gefüttert werden, damit eine Druckanpassung gewährleistet ist. Eine Hals- und Rachenentzündung kann ebenfalls durch trockene, klimatisierte Luft verursacht werden. Weitere Faktoren sind Temperaturveränderungen im Gebirge, Staub in der Stadt, Sand und pathogene Keime. Ein solcher Infekt führt zu Halsschmerzen und Schluckbeschwerden, die den Erholungswert des Urlaubs erheblich mindern. Da das Risiko besteht, dass sich die Entzündung verschlimmert und zu Komplikationen wie einer Mittelohr- oder Mandelentzündung führt, zahlt es sich aus, schon vorab Hals und Rachen zu pflegen. Geeignete Lutschtabletten wirken befeuchtend und schützend. Im Akutfall bieten sich Rachensprays auf Basis von Salbei an, außerdem kann zu entzündungshemmenden Schmerzmitteln gegriffen werden.

Unbeschwert baden und tauchen

Endlich am Urlaubsort angekommen, sehnen sich viele im Sommer nach einem Sprung ins erfrischende Nass. Unsere Ohren wappnen sich zwar durch Fett und einen niedrigen pH-Wert gegen eindringendes Wasser, allerdings: Egal, ob wir am Meer, im See oder Pool baden – beim Schwimmen, Schnorcheln und Tauchen dringt wiederholt Wasser in den äußeren Gehörgang ein. Unsere natürliche Barriere wird stark beansprucht. Fast jede:r kennt zudem das Gefühl, wenn dieses Wasser dann im Ohr regelrecht „stecken bleibt“. In der Folge kann es zu einer „Badeotitis“ kommen, die durch Veränderungen des

pH-Wertes im Ohr und eingeschwemmte Bakterien verursacht wird. Vorhandenes Ohrenschmalz quillt durch das Wasser auf, bietet Keimen einen guten Nährboden und begünstigt eine Entzündung. Disponierte Personen oder Menschen mit Grunderkrankungen wie Diabetes mellitus sollten sich überschüssiges Fett bereits im Vorfeld von einer Mediziner:in entfernen lassen. Für alle anderen empfehlen sich reinigende Ohrentropfen, die zumeist mit Essigsäure und Alkohol auf natürlicher Basis eine leichte Desinfektion erzielen und zudem die Entfernung des Wassers aus dem Gehörgang erleichtern. Eine tägliche Anwendung genügt. Wattestäbchen, die in vielen Hotels sogar gratis verfügbar sind, dürfen keinesfalls zur Ohrreinigung verwendet werden. Sie drücken Keime und Ohrenschmalz tiefer in das Ohr hinein, ein Pfropf kann sich bilden. Außerdem kann das Trommelfell gereizt oder verletzt werden.

© shutterstock.com/Igor Link



Reiseapotheke für den HNO-Bereich

- Lutschtabletten (befeuchtend oder entzündungshemmend und ev. desinfizierend)
- Rachenspray/Gemmomazerat der Schwarzen Johannisbeere
- Nasentropfen (reinigend und abschwellend)
- Ohrentropfen (reinigend)
- diverse Formen des Ohrenschutzes
- entzündungshemmende Schmerztabletten

Besondere Vorsicht bei Allergien

Vor allem bei Kindern und Menschen mit Allergien besteht zudem das Risiko, an einer akuten Mittelohrentzündung zu erkranken. Da der Weg zwischen Rachen und Mittelohr bei Kindern im Vergleich zu Erwachsenen kürzer und enger ist, schwillt dieser leichter zu. Bei Allergiker:innen wird die Symptomatik durch die Grunderkrankung verstärkt. Dies kann bereits durch einen einfachen Schnupfen passieren – oder durch Reizungen der Schleimhaut, etwa durch Sand, Bestandteile des Wassers oder Allergene. Da das Sekret in der Folge nicht abfließen kann, fungiert es als idealer Nährboden für Keime. Unbedingt in die Reiseapotheke gehören daher entzündungshemmende Schmerzmittel. Sie bewirken eine Abschwellung des Gewebes. Auch abschwellende Nasentropfen und Sprays können zweckdienlich sein, sind jedoch vor einem Tauchgang kontraindiziert. Zur Vorbeugung werden darüber hinaus reinigende und pflegende Nasensprays eingesetzt, ferner bieten sich pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel an, beispielsweise das Gemmomazerat der Schwarzen Johannisbeere, um ein Anschwellen zu vermeiden. Lutschtabletten und Tropfen, die die Zusammensetzung des oralen Mikrobioms verbessern, stärken die natürliche Abwehr im HNO-Bereich.

Schutz vor Lärm und Sonne

Last, but not least sollte an den Schutz vor Lärm und Sonne gedacht werden. Der Lärmpegel an Urlaubsorten kann hoch sein, sei es durch Straßenlärm, laute Musik in Clubs oder Aktivitäten wie Konzerte und Wassersport. Zu starke Lärmexposition schädigt das Gehör und führt im Extremfall zu vorübergehendem oder sogar dauerhaftem Hörverlust. Bei Veranstaltungen mit Lärmentwicklung sind daher Ohrstöpsel oder ein Gehörschutz zu tragen. Nicht vergessen sollte man, auf die Haut um die Ohren und die vorstehende Nase regelmäßig Sonnencreme aufzutragen. Verschiedene Stoffe aus der Nahrung sowie Nahrungsergänzungsmittel mit Betacarotin, Vitamin E, Polypodium-leucotomos-Extrakt und Asthaxanthin können die Haut schon vor dem Urlaub und beim Sonnenbad unterstützen, einen optimalen Schutz aufzubauen. Nichtsdestotrotz ist im Urlaub ein Hut oder eine Kappe empfehlenswert, um die Ohrmuscheln vor übermäßiger Sonnenexposition zu bewahren.

Komplikationen hintanhalten

Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen können Beschwerden im Hals-Rachen-Raum während des Urlaubs auftreten. Wenn sich Schmerzen, ein Druckgefühl, Juckreiz oder Hörprobleme einstellen, ist es nötig, eine Ärzt:in zu konsultieren oder zumindest telefonisch Kontakt mit der Hausärzt:in aufzunehmen. Eine frühzeitige Behandlung kann Komplikationen vermeiden!