

Presseinformation

Die besten Winter-Tipps vom HNO-Arzt

Bei Infektanfälligkeit warm halten / Nasenspray nicht länger als eine Woche nehmen / Schwindeltraining schürzt vor Stürzen

Duisburg, November 2013. Der Winter birgt viele Gefahren. Nicht nur mit lästigen Erkältungen oder trockenen Schleimhäuten plagen sich viele. Vor allem bei älteren Menschen wächst mit sinkenden Temperaturen die Angst vor Stürzen. Etwa jeder Zehnte klagt heute über Schwindelsymptome, die meisten sind über 60 Jahre. Gerade im Winter können sie dann keine Spaziergänge an Adventssonntagen genießen, sondern sehen meist nur tückisches Eis und bedrohliche Glätte. Die besten Wintertipps gegen Schwindel, aber auch gegen Erkältungen kennt Dr. Uso Walter, HNO-Arzt aus Duisburg und Vorsitzender des HNOnet-NRW:

Tipp: Bei Erkältungen viel trinken

Entgegen der landläufigen Meinung erkälten sich Menschen nicht aufgrund von Kälte, sondern durch Viren und Bakterien. Kalte Finger, Zehen, Nase und Ohren begünstigen Schnupfen und Co., da sie das Immunsystem schwächen und Erreger leichter in den Körper eindringen. Dabei sind vor allem die Schleimhäute der oberen Atemwege eine bevorzugte Eintrittspforte. Um zu verhindern, dass diese im Winter austrocknen oder verkühlen und nicht mehr richtig arbeiten, gilt es viel zu trinken und für eine ausreichende Luftfeuchtigkeit zu sorgen, z.B. durch Schüsseln mit Wasser oder nassen Handtüchern auf den Heizungen. Auch wärmende Kleidung hilft, Unterkühlungen zu vermeiden. Sportliche Betätigung, eine gesunde Ernährung und Immunstimulanzien oder Vitamine stärken zusätzlich die Abwehrkräfte. Immunstärkende Substanzen aber nicht übermäßig konsumieren.

Tipp: Nase voll? Nasensprays benutzen

Schaffen es Bakterien dennoch den Körper zu infizieren, verschaffen Nasensprays aus Salzwasser Erleichterung. Sie befeuchten die

Pressekontakt

komm | public!
Romy Robst
Große Düwelstraße 28
30171 Hannover
robst@komm-public.de
fon: 0511-89 88 10 - 11
fax: 0511-89 88 10 - 10

Direktkontakt

HNOnet NRW eG
Dr. Uso Walter
Mülheimer Straße 70
47057 Duisburg
mail@hnonet-nrw.de
fon: 0221-13 98 36 - 69
fax: 0221- 13 98 36 - 65

Schleimhäute und dienen zur Reinigung und sanften Spülung der Nasenhöhlen von trockenen, gereizten und verstopften Nasen. Auch Nasenduschen lösen zähen Schleim und reinigen die Nasenhöhlen. Zudem beruhigen sie Nasenschleimhäute und verbessern ihre Funktionsfähigkeit. Auch abschwellende Nasensprays können bei einem akuten Infekt hilfreich sein, damit Nasennebenhöhlen und Mittelohren belüftet bleiben. Hierbei gilt allerdings: Abschwellende Nasensprays und -tropfen nicht länger als sieben Tage benutzen, sondern bei länger anhaltenden Beschwerden einen Arzt aufsuchen.

Tipp: Training bei Schwindel im Winter

Unter Schwindel leidende Menschen gehen im Winter ungern vor die Tür. Die erhöhte Sturzgefahr bei Glätte schreckt Betroffene meist ab. Liegen Gleichgewichtsstörungen vor, helfen Sturzprophylaxe-Trainings beim HNO-Arzt. Jeder selbst kann dieses mit einfachen Übungen zu Hause unterstützen. Dabei wird zwischen Blickübungen, Bewegungsübungen und Koordinationsübungen unterschieden. Die meisten HNO-Ärzte halten Übungsanleitungen für Betroffene in ihren Praxen bereit. Wer solche Übungen drei bis fünf Mal die Woche regelmäßig vor und im Winter übt, steht sicherer auf den Beinen und muss weniger Angst vor Stürzen haben. Im Zweifelsfall sind aber auch richtiges Schuhwerk und Gehhilfen eine wichtige Sturzprophylaxe.

www.hnonet-nrw.de