

## Stress macht krank

Eigentlich dienen Stressreaktionen des Körpers der Abwehr von Gefahren. Durch die Ausschüttung von Botenstoffen wie Kortison oder Noradrenalin wird der Körper nämlich in die Lage versetzt, schnell und effektiv auf äußere Bedrohungen zu reagieren: Muskelspannung, Blutdruck und Herzfrequenz steigen, die Reizübertragung im Nervensystem wird beschleunigt und die Verdauung, das Immunsystem und das normale Schlafverhalten werden unterdrückt. In akuten Notfallsituationen erhöhen sich dadurch die Überlebenschancen deutlich.

Was in akuten Gefahrensituationen Sinn macht, birgt bei chronischem Stress jedoch ein hohes Gesundheitsrisiko: Verspannungen, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Schlafstörungen sind die ersten Symptome. Später folgen Blutdruck- und Verdauungsprobleme, eine Anfälligkeit für Infekte und Depressionen. Auch Suchtverhalten wird begünstigt.

Die häufigsten Auslöser für dauerhafte Stressreaktionen sind Überlastungen, Fehlbelastungen und emotionale Konflikte.

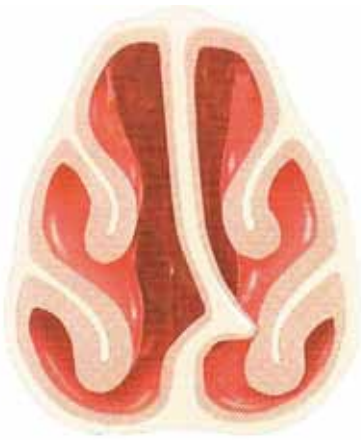
### Um sich vor den krankmachenden Folgen ständiger Stressreaktionen zu schützen, hier die wichtigsten Tipps:

- **Bewegen:** Durch Bewegung baut der Körper den Überschuss an Stresshormonen auf natürliche Art wieder ab und entspannt. Gehen Sie also öfter mal spazieren, laufen Sie durch den Wald oder setzen Sie sich auf's Rad. Innere Anspannungen und äußere Verspannungen lösen sich dann ganz von selbst.
- **Durchatmen:** Zwischendurch tief durchatmen ist eines der wirksamsten Mittel, um aufgestaute Energie wieder abzubauen. Auch meditative Atemübungen wie sie beim Yoga oder Qi Gong praktiziert werden, können sehr hilfreich sein. Wichtig: ruhig und tief in den Bauch atmen und nicht flach über den Brustkorb. Das ist im Sitzen und mit enger Kleidung gar nicht so einfach...
- **Loslassen:** Nicht an alten Gewohnheiten festzuhalten, Veränderungen zuzulassen und auch mal „nein“ zu sagen will gelernt sein, erleichtert aber ungemein. Und das Loslassen gilt natürlich auch für die Muskulatur: Kiefern Gelenke, Schultern und Arme immer wieder zwischendurch lockern und ausschütteln. Das verhindert übermäßige Anspannung.
- **Abschalten:** Mal einfach an nichts zu denken, nichts tun und den Kopf frei zu bekommen, führt zu innerer Ruhe und einem klaren Verstand. Dazu gehört aber auch: kein Handy, kein Fernsehen und kein PC, denn Reizüberflutung ist auch ein wichtiger Stressfaktor. Einfach mal ausprobieren!
- **Zeit einteilen:** Je mehr man zu tun hat, desto wichtiger ist ein Zeitplan! Festgelegt werden sollten Zeiten für die Arbeit, den Haushalt, die Familie und – ganz wichtig – für sich selbst. Dadurch bekommt man den Kopf frei und hat nicht ständig ein schlechtes Gewissen, wenn man mal „nichts“ tut. Und so merkt man auch viel schneller, wenn sich ein Ungleichgewicht zwischen den verschiedenen Lebensbereichen ergibt.

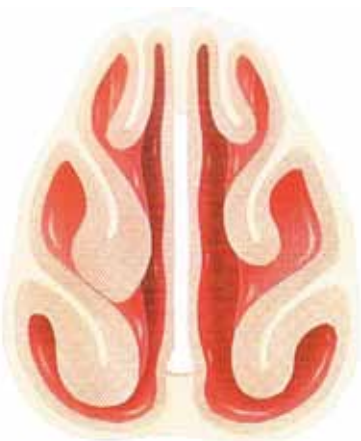
# Nasenatmungsprobleme

Die Nase ist der Eingang der Atemwege und reinigt, wärmt und befeuchtet die Atemluft. Sie ist sozusagen die **Klimaanlage** für die unteren Atemwege. Außerdem spielt sie eine wichtige Rolle bei der **Infektabwehr** und beherbergt den **Geruchssinn**. Chronische Nasenatmungsprobleme können daher nicht nur sehr lästig sein, sondern auch Infekte der Atemwege begünstigen und zu Geruchsstörungen führen. Um eine behinderte Nasenatmung erfolgreich behandeln zu können, ist es hilfreich, Veränderungen der anatomischen Strukturen von Störungen der Funktion zu unterscheiden.

So können eine verkrümmte Nasenscheidewand, dauerhaft vergrößerte Nasenmuscheln oder Polypen in den Nasennebenhöhlen zu einer dauerhaften **Nasenatmungsbehinderung aufgrund einer Einengung der Atemwege** führen. In diesen Fällen kann eine Nasenoperation sinnvoll sein, damit die Atemwege wieder frei durchgängig und die Nasennebenhöhlen gut belüftet sind.



Hardwareproblem: Verkrümmte Nasenscheidewand  
(aus Mardeno Patientenatlas)



Softwareproblem: geschwollene Nasenmuscheln  
(aus Mardeno Patientenatlas)

Andererseits können Störungen der Schleimhautfunktion ebenfalls zu einer vermehrten Sekretion, einer Austrocknung der Schleimhaut oder einer Schwellung der Nasenmuscheln und damit zu einer chronischen Nasenatmungsbehinderung führen. Die häufigsten Ursachen solcher Funktionsstörungen sind Allergien, zu trockene oder schwebstoffreiche Luft (z.B. durch Heizung, Klimaanlage, Feinstaubbelastung o.ä.), Medikamente (v.a. Antidepressiva, Blutdruck- und Entwässerungsmittel), hormonelle Einflüsse (z.B. in der Schwangerschaft) und Stress (man hat die Nase voll von etwas). Aber auch ständiger Gebrauch von abschwellenden Nasentropfen führt zu einer chronisch zugeschwollenen Nase und damit zu einer Abhängigkeit. Sie sollten daher nur bei akuten Erkrankungen und keinesfalls bei chronischen Beschwerden eingesetzt werden.

Zur Behebung solcher Funktionsstörungen kann je nach Einzelfall eine antiallergische Therapie, das Umstellen von Medikamenten oder eine intensive Nasenpflege z.B. mit Kochsalzlösung sinnvoll sein. **Eine Operation der Nase verschlechtert dagegen häufig sogar noch die Beschwerden, da die Veränderung der Form der Nase immer auf Kosten der Funktion geht und operierte Nasen schneller austrocknen!**

Zusammenfassend kann man sagen, dass bei der Behandlung einer chronischen Nasenatmungsbehinderung zwischen Hardware- und Softwareproblemen unterschieden werden muss!

## Akupunktur hilft bei Allergien

In mehreren wissenschaftlichen Studien der Universität Dresden konnte der positive Effekt von Akupunkturbehandlungen auf allergische Erkrankungen nachgewiesen werden. Die regulative Wirkung weniger dünner Akupunkturnadeln brachte der Mehrzahl der Studienteilnehmer eine wesentliche Besserung der allergischen Symptome. Ursache für die gute Wirkung ist die Reduktion der allergischen Überreaktion der Schleimhäute. Die Autoren der Studie kommen daher zu dem Schluss, dass die Akupunktur auch in der Allergologie einen wichtigen Stellenwert hat und eine gute Alternative oder Ergänzung zur schulmedizinischen Therapie darstellt.

## Kiefergelenke häufig Ursache für Kopf- und Gesichtsschmerzen

Funktionsstörungen der Kiefergelenke sind eine der häufigsten Ursache für Kopf- und Gesichtsschmerzen. Darauf weisen HNO-Ärzte, Neurologen und Zahnärzte immer wieder hin. Echte Fehlstellungen der Kiefer sind dabei eher selten Schuld, meistens handelt es sich um muskuläre Fehlhaltungen z.B. auch als Folge von Stress. Neben Wärmeanwendungen zur passiven Entspannung können Dehnübungen, spezielle physiotherapeutische Anwendungen, vom Zahnarzt angepasste Schienen und eine Akupunkturbehandlung helfen.

## Hätten Sie's gewusst?

Von einem Euro Ihrer Versichertenbeiträge fließen in Deutschland 15 Cent in die ambulante ärztliche Behandlung. Die Fachärzte bekommen hiervon etwa die Hälfte, also 7,5 Cent, die HNO-Ärzte hiervon wiederum 3,4%, also etwa 0,025 Cent. Der teuerste Posten sind die Krankenhäuser mit 34 Cent pro Euro, der zweit teuerste Posten sind die Medikamente mit 17,5 Cent. Immerhin an vierter Stelle folgen die Verwaltungskosten der Krankenkassen mit 5,5 Cent pro Euro.

### Impressum

Herausgeber: Institut für integrative Medizin · Mülheimer Straße 70 · 47057 Duisburg

Gestaltung: Kerstin Lünenschloß, Aachen · Fotos: fotolia.de



## Web-Tipp

Jameda ist das größte Arztsuchportal für Ärzte im deutschsprachigen Raum und bietet neben der Möglichkeit, Ärzte zu finden und zu bewerten auch viele Infos zu Sprechzeiten, Spezialgebieten und Erreichbarkeit der Praxen. Darüber hinaus gibt es Informationen und Artikel von Fachleuten zu vielen medizinischen Themen. <http://www.jameda.de>



## Gesundheits-Tipp

Wir bestehen zum größten Teil aus Wasser. Eine ausreichende und regelmäßige Flüssigkeitszufuhr ist daher die Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Sorgen Sie also für einen ausreichenden Getränkeerschub bei der Arbeit, beim Sport und unterwegs.

Am besten geeignet ist übrigens stilles Wasser: es schmeckt gut, enthält keine Wirkstoffe und hat vor allem keine zusätzlichen Kalorien!



## Mit Laser gegen Lippenherpes

Wer ihn einmal hatte, bekommt ihn immer wieder: den Lippenherpes. Die Viren (*Herpes simplex*) setzen sich nach dem ersten Infekt in den Nervenzellen fest und können bei jeder Schwächung des Immunsystems z.B. durch starke Sonneneinstrahlung, Infekte oder Stress wieder aufblühen. Salben mit Aciclovir oder ähnlichen Wirkstoffen können dann zwar helfen, noch besser und schneller wirkt aber die Behandlung mit einem Akupunktur-Laser. Berührungslos und schmerzfrei führt eine ein- bis zweiminütige Bestrahlung der Bläschen zu einer deutlich schnelleren Heilung. Wissenschaftler vermuten, dass der Effekt durch eine unmittelbare Stimulierung der Zellabwehr entsteht. Eine endgültige Ausheilung ist aber leider auch mit dem Laser nicht möglich.

## Gesundheit auf Rezept: Spargelrisotto

### Zubereitung:

Den Spargel in kochendem Wasser garen. Die Köpfe abschneiden und in 15g Butter ca. 5 Minuten in einer Pfanne dünsten. Die Zwiebel und den restlichen kleingeschnittenen Spargel in einem großen Topf in 25g Butter glasig dünsten. Den Reis zugeben und kurz andünsten. Eine Kelle Gemüsebrühe, die vorher in einem anderen Topf zum Kochen gebracht wurde, hinzugeben und unter Rühren köcheln lassen. Wenn der Reis die Brühe aufgesogen hat, die nächste Kelle zugeben. Auf diese Weise fortfahren bis der Reis gar ist (ca. 20 Minuten). Zum Schluss die restliche Butter und die Spargelköpfe unterrühren und mit Parmesan bestreut servieren.

### Zutaten (für 4 Personen):

500g frischen Spargel  
Gemüsebrühe (ca. 1,5 l)  
65g Butter  
3EL Olivenöl  
½ gehackte Zwiebel  
350g Risotto(!)-Reis  
Frischer geriebener Parmesan  
zum Bestreuen



# HNO-Praxis News

H N O ● ● ●  
PRAXIS

DR. WALTER  
DR. SACHSE

## Patientenvorträge Tinnitus

Auch in diesem Jahr bieten wir wieder Patientenvorträge zum Thema Tinnitus an. Sie finden jeweils donnerstags um 18:00 Uhr im Malteserkrankenhaus St. Anna statt. Der Kostenbeitrag für den Vortrag beträgt 10,- Euro. Die aktuellen Termine werden auch auf der Web-Seite bekannt gegeben.

### Die nächsten Termine:

26. Juni 2014  
04. Sept. 2014  
04. Dez. 2014

## Frequenzbestimmung für die mynoise-Tinnitus therapie

Für 10,- Euro bieten wir eine Tinnitusanalyse mit exakter Frequenzbestimmung Ihrer Ohrgeräusche an. Mit dem Ergebnis dieser Analyse können Sie Ihre individuelle mynoise-Tinnitus-CD im Internet bestellen: [www.mynoise.de](http://www.mynoise.de).

## Die Praxis im Internet

Um immer aktuell über medizinische und gesundheitspolitische Themen sowie über unsere Öffnungszeiten und Urlaubszeiten informiert zu sein, besuchen Sie uns auch im Internet:

Webseite der Praxis:  
[www.hno-praxis-duisburg.de](http://www.hno-praxis-duisburg.de)

Web-Block der Praxis:  
[www.webdoc-hno.blogspot.de](http://www.webdoc-hno.blogspot.de)

Twitter:  
<https://twitter.com/hnopraxis>

Facebook:  
[www.facebook.com/HnoPraxisDuisburg?ref=hl](http://www.facebook.com/HnoPraxisDuisburg?ref=hl)

Jameda:  
[www.jameda.de/duisburg/aerzte/hno-aerzte-hals-nase-ohren/dr-uso-walter/uebersicht/80363138\\_1/](http://www.jameda.de/duisburg/aerzte/hno-aerzte-hals-nase-ohren/dr-uso-walter/uebersicht/80363138_1/)



## Unser Team



## Kinderecke

Dem Zeichner sind 10 Fehler unterlaufen – finde die Unterschiede.



Was ist das für ein Häuschen, ist kleiner als ein Mäuschen, darinnen wohnt ein Tier, gleich zeigt es die Hörner dir.

Lösung: Die Schnecke