

PRAXIS *Rundschau*

Ausgabe 1 - 2013

Was ist eigentlich ein Hörsturz?

Als Hörsturz bezeichnet man einen akuten, einseitigen Hörverlust ohne erkennbare äußere Ursache mit oder ohne Schwindel oder Ohrgeräusche. Vermutet werden Mikrodurchblutungsstörungen im Bereich des Innenohres aufgrund von Kreislauf- und Stoffwechselproblemen sowie stressbedingte Faktoren (innere Anspannung, äußere Verspannung). Die Behandlung ist daher in erster Linie symptomatisch: neben durchblutungsfördernden Medikamenten in Form von Infusionen (Cortison, Pentoxifyllin, HAES) oder Tabletten (Cortison, Pentoxifyllin, Ginkgo) können vor allem auch entspannende Maßnahmen (Stressvermeidung, Entspannungsübungen, Akupunktur) zu einer Besserung führen. Je früher die Behandlung beginnt und je geringer ausgeprägt der Hörsturz ist, desto besser sind die Erfolgsaussichten für eine vollständige Heilung.

Hören heißt Dazugehören

Hören ist eine der frühesten Sinneswahrnehmungen des Menschen. Schon bevor wir schmecken, riechen oder sehen, nehmen wir die ersten Geräusche im Mutterleib wahr. In den ersten Lebensmonaten bildet sich dann in Abhängigkeit von der Reizzufuhr die eigentliche Hörfähigkeit im Gehirn aus. Das Hören muss also genauso wie Sprechen oder Laufen erst erlernt werden. Es dient in erster Linie der zwischenmenschlichen Verständigung und ist Voraussetzung für ein gesellschaftliches Zusammensein. Hören heißt also nicht nur Zuhören, sondern auch Dazugehören.

Genauso wie man das Hören in der frühen Kindheit erst richtig lernen muss, verlernt man es auch wieder bei nachlassendem Gehör. Und dieser Prozess beginnt schon sehr früh: Von Geburt an gehen täglich Sinneszellen im Innenohr verloren. Vor allem die hohen Frequenzen sind hiervon betroffen. Während Kinder noch Töne bis 20 kHz wahrnehmen, können Erwachsene in der Regel nur noch Töne bis 10 kHz hören, und im Alter verschiebt sich das Hören immer weiter zu den tiefen Frequenzen. Da die hohen Obertöne vor allem für die Differenzierung von Geräuschen und Stimmen wichtig sind, geht zuerst die Fähigkeit verloren, bei störenden Umgebungsgeräuschen richtig zu hören, während in ruhiger Umgebung immer noch alles verstanden werden kann.

Der schleichende Hörverlust fällt dem Betroffenen also häufig erst sehr spät auf. Dennoch verliert das Gehirn durch die fehlende Reizzufuhr bereits in den frühen Stadien seine Hörkompetenz. Eine zu späte Versorgung mit Hörhilfen bringt dann nur noch schlechte Ergebnisse.

Regelmäßige Hörkontrollen sind also bereits ab dem 40. Lebensjahr zu empfehlen und eine Dokumentation der Ergebnisse, z.B. im Hörpass, ermöglicht das rechtzeitige Erkennen und Behandeln von Hörstörungen.



Allergien richtig behandeln



Natürlich gesund

Naturheilkunde und Traditionelle Chinesische Medizin finden immer mehr Zuspruch in der Bevölkerung. Mehr als zwei Drittel der Deutschen interessieren sich für solche Verfahren oder nutzen sie bereits. Vor allem Erkrankungen wie Infekte, Allergien oder Schwindel behandeln HNO-Ärzte immer häufiger mit naturheilkundlichen und regulativen Verfahren. Das HNOnet NRW hat nun ein Gütesiegel entwickelt, das interessierten Patienten eine Orientierungshilfe bei der HNO-Praxissuche bietet.



Das Siegel „natürlich gesund“ erhalten nur Ärzte, die eine bestimmte Anzahl an alternativen Therapiemethoden anbieten und sich intensiv fortgebildet haben. Patienten erkennen somit in Zukunft, welche Praxen naturheilkundliche und regulative Therapieverfahren einsetzen.

Anzeige



eQuit
Einfach Aufhören

eQuit ist ein interaktives, medizinisches
Nichtraucherprogramm vom HNOnet NRW eG
www.e-quit.de

www.e-quit.de

Frühling ist auch Pollenzeit: Die Birke blüht schon und die Kräuter und Gräser folgen in den nächsten Wochen und Monaten.

Um die lästigen Beschwerden wieder loszuwerden, sind unzählige **Medikamente** auf dem Markt, die jedoch eines gemeinsam haben: Sie unterdrücken die Symptome der Allergie, wirken jedoch nicht ursächlich gegen die Überreaktion des Körpers. Unterscheiden kann man drei wichtige Gruppen:

1. Antihistaminika: Sie gibt es als Tabletten und Nasen- oder Augensprays. Sie wirken dosisabhängig vor allem gegen Juckreiz, Niesreiz und die Sekretion aus Augen und Nasen („Heuschnupfen“). Bei starkem Pollenflug kann man die Dosis zeitweise erhöhen, die Tabletten können dann aber auch müde machen. Da die Tabletten relativ wirken, können sie bei Bedarf genommen werden.

2. Cormoglicinsäure: Sie verhindern als Augentropfen oder Nasenspray gegeben die Ausschüttung des Histamins aus bestimmten weißen Blutkörperchen, den so genannten Mastzellen, und wirken daher präventiv. Die Einnahme muss also regelmäßig erfolgen.

3. Cortison: Trotz ihres schlechten Rufes sind Cortisonsprays sehr gut gegen verstopfte Nasen und verengte Bronchien wirksam ohne die für Cortisonpräparate sonst typischen Nebenwirkungen zu verursachen, da sie nicht ins Blut aufgenommen werden. Sie sind für Kinder ab 6 Jahren zugelassen und verschreibungspflichtig. Cortisonspritzen sind wegen der zahlreichen Nebenwirkungen heute obsolet!

Will man die Allergie ursächlich bekämpfen, kommt eine **Hyposensibilisierung (Spezifische Immuntherapie)** infrage. Durch das Spritzen des Allergens unter die Haut (subkutane Immuntherapie = SCIT) oder das Sprühen auf die Mundschleimhaut (sublinguale Immuntherapie = SLIT) lernt der Körper dabei, die Allergene anders zu verarbeiten und die allergischen Symptome reduzieren sich im Laufe der dreijährigen Behandlung deutlich. Eine weitere Behandlungsmöglichkeit sind regulative Therapieverfahren wie die **Akupunktur**. Sie verändern ebenfalls die Reaktion des Körpers auf die Allergene führen oft zu einer raschen Besserung der Symptome.

...m geeignetsten ist, lässt sich am besten nach

Impressum

Herausgeber:

Institut für integrative Medizin

Mülheimer Straße 70 · 47057 Duisburg

Gestaltung: Kerstin Lünenschloß, Aachen

Fotos: istock.com, photocase.de, ratefux

Frühjahrmüdigkeit vertreiben

Die Tage werden heller, es wird wärmer und die Natur erwacht aus dem Winterschlaf. Und trotzdem fühlen sich viele noch müde, kaputt und nicht richtig leistungsfähig. Das liegt vor allem an den Hormonen. Die Lichtreize im Frühjahr führen zu einer erhöhten Produktion von Serotonin, das stimmungsaufhellend wirkt. Gleichzeitig ist aber die Konzentration von Melatonin, das schlaffördernd wirkt, noch sehr hoch und macht den Körper müde.

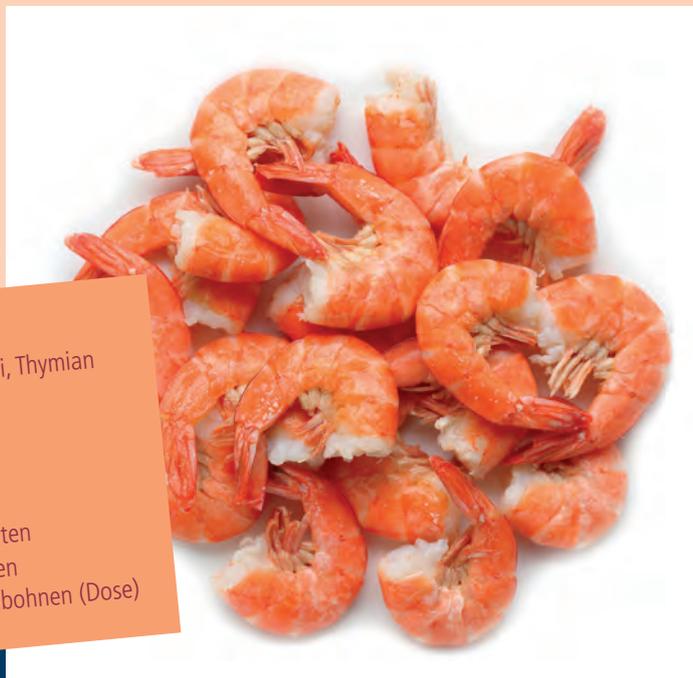
Um dieser Frühjahrmüdigkeit zu entkommen, hilft vor allem Bewegung und frische Luft. Dadurch kommt der Kreislauf in Schwung und das müde machende Melatonin wird schneller abgebaut. Auch viel Sonne und frische, vitaminreiche Kost unterstützen eine schnellere Umstellung.

Gesundheit auf Rezept: Garnelenpfanne

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch und die feingehackte Peperoni in Olivenöl andünsten, die feingehackten Kräuter und halbierten Cocktailtomaten hinzugeben und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Leicht salzen. Bohnen hinzugeben und weiter köcheln lassen, bis die Bohnen weicher werden. Eventuell etwas Wasser hinzugeben. Zum Schluss die gesalzenen Garnelen hinzugeben und weitere 5-10 Minuten köcheln. Mit frischem Baguette in tiefen Tellern servieren.

Die Kräuter unterstützen das Immunsystem und die Nahrungsverwertung, dadurch werden auch die Bohnen viel besser vertragen. Knoblauch, Zwiebeln und Peperoni wirken ebenfalls immunstimulierend und entzündungshemmend. Tomaten und Olivenöl enthalten krebshemmende Stoffe und wichtige Vitamine und Spurenelemente und die Riesengarnelen bringen die notwendigen Proteine.



Zutaten (für 2 Personen):
Je 1 Bund Petersilie, Salbei, Thymian
2 Zweige Rosmarin
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1 scharfe Peperoni
1 Packung Cocktailtomaten
Ca. 250 g Riesengarnelen
Ca. 200 g weiße Bohnen (Dose)

Web-Tipp

Des einen Freud ist des anderen Leid: Im Frühling und Sommer fliegen die Pollen, und Allergiker sehen den Wetterbericht stets mit gemischten Gefühlen. Wer von einer Pollenallergie betroffen ist, kann sich jetzt beim Deutschen Wetterdienst ein tagesaktuelles Bild über den regionalen Pollenflug machen:

<http://www.dwd.de/pollenflug>



Gesundheitsschäden dem Versorgungsamt melden

Menschen sind behindert, wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen am gesellschaftlichen Leben dauerhaft nur beeinträchtigt teilhaben können. Ab einem Grad der Behinderung (GdB) von 50% haben Sie Anspruch auf einen Schwerbehindertenausweis. Da sich die Grade der Behinderung verschiedener Erkrankungen addieren und der Schwerbehindertenausweis verschiedene Vorteile bietet (u.a. Steuervergünstigungen, verbesserter Kündigungsschutz, Sitzplatz in öffentlichen Verkehrsmitteln), sollten alle Beeinträchtigungen beim Versorgungsamt gemeldet werden.

Anträge bekommt man beim Versorgungsamt oder im Internet:
Amt für Soziales und Wohnen
- Sachgebiet Schwerbehindertenrecht -
Amt 50-24
Ludgerstraße 12
47057 Duisburg
Telefon 0203-283-0

http://versorgungsamter.de/Antragsformulare/Nordrhein_Westfalen/Behinderung/Erstantrag_Aenderungsantrag_SchwebG.pdf

HNO-Praxis News

HNO PRAXIS

DR. WALTER
DR. SACHSE

Neue Patientenvorträge über Schwindel und Stress

Ab diesem Jahr bieten wir auch zu den Themen Schwindel und Stress Patientenvorträge an. Sie finden immer donnerstags um 18:00 Uhr im Saluvitalzentrum des Malteserkrankenhauses St. Anna statt. Der Kostenbeitrag für den Vortrag und eine Patientenbroschüre zum Thema beträgt 10,- Euro. Die aktuellen Termine werden rechtzeitig auf der Web-Seite und in der Praxis-Rundschau bekannt gegeben.

Die nächsten Termine:

Schwindel-Vortrag - 23. Mai 2013
Tinnitus-Vortrag - 20. Juni 2013

Sturzscreening für ältere Patienten

Schwindel ist eines der häufigsten Symptome im Alter und Stürze sind eine der häufigsten Gründe für längere Krankenhausaufenthalte und dauerhafte Invaliderität. Es lohnt sich also vorzusorgen: Mit dem Sturzscreening kann das individuelle Sturzrisiko schnell und sicher bestimmt werden. Bei einem erhöhten Sturzrisiko kann durch gezielte Maßnahmen die Sicherheit erhöht werden.

DVD „Tinnitus – na und?!“

Der Vortrag von Dr. Uso Walter auf der DVD ist gleichzeitig Bestandteil des bewährten Therapiekonzeptes „Tinnitus – na und?!“, das vom HNOnet NRW in Zusammenarbeit mit der Deutschen Tinnitusliga speziell für chronische Tinnituspatienten entwickelt wurde und auch bei schon länger bestehenden Geräuschen noch Erfolge bringen kann.
<http://www.tinnitus-na-und.de/>

Mülheimer Straße 70
47057 Duisburg
Telefon (02 03) 35 53 10
www.hno-praxis-duisburg.de

Ihre Meinung zählt!

Fehler passieren und Praxisabläufe lassen sich immer noch weiter verbessern. Wir betreiben deshalb ein Qualitätsmanagement-System und freuen uns über Ihre Anregungen und Kritik. Wenn Sie also Verbesserungsvorschläge haben, schreiben Sie uns diese auf die Kritik-Karten an der Anmeldung oder schreiben Sie uns eine Mail (info@hno-praxis-duisburg.de): wir nehmen Ihre Meinung in jedem Fall ernst!

Praxis-Blog

Kennen Sie schon unseren Praxisblog <http://www.webdoc-hno.blogspot.de>? Hier finden Sie Artikel zu allen wichtigen HNO-Themen. Eine Suchfunktion leitet Sie zu den für Sie interessantesten Themen. Oder Sie stöbern einfach ein bisschen herum. Es lohnt sich in jedem Fall!



Kinderecke

Dem Zeichner sind 10 Fehler unterlaufen – finde die Unterschiede.



Was ist ein Keks unter einem Baum?

Ein schattiges Plätzchen