



## Gesund durch den Winter

Winterzeit ist Erkältungszeit. Denn Kälte und Nässe schwächen das Immunsystem und die Austrocknung der Atemwege durch Klimaanlage und Heizungsluft macht diese anfälliger für Viren und Bakterien.

Aber man kann sich auch schützen. Hier die 10 wichtigsten Tipps, um gesund durch den Winter zu kommen:

**1. Wetterfeste Kleidung** schützt vor Nässe und Kälte. Vor allem Füße, Rücken und den Kopf-Hals-Bereich schützen. Also Schals, Mützen und dicke Socken rausholen und die dünnen Stoffturnschuhe bis zum nächsten Frühling im Schrank verstauen.

**2. Regelmäßige Bewegung** und Sport stärken das Immunsystem und halten fit. Vor allem im Winter viel an der frischen Luft spazieren gehen und bewegen. Das bewahrt gleichzeitig vor dem gefürchteten Winterspeck.

**3. Wärme und Licht** sind gut für Körper und Psyche. Ob Sauna, warme Wanne oder ein Abend vor dem Kamin. Ihr Immunsystem dankt es Ihnen. Aber auch eine ausreichende Lichtzufuhr ist wichtig für den Stoffwechsel und bewahrt vor Winterdepressionen. Bei dem Kurzurlaub im Süden immer daran denken, dass der Körper erst mal akklimatisieren muss und zu große Temperaturunterschiede nicht gut verträgt. Also lieber in die Berge fahren als nach Dubai.

**4. Gesunde, wärmende Ernährung** mit viel Suppen, Eintöpfen und eingekochtem Obst geben dem Körper die nötige Abwehrkraft. Zusätzliche Vitamine sind dann meistens überflüssig und nur in besonderen Fällen, z.B. nach Infekten sinnvoll. Im Zweifelsfall in Omas Kochbuch nachsehen.

**5. Ruhe und möglichst wenig Stress** sind gerade im Winter wichtig, da unser Biorhythmus jetzt auf Relax-Modus schaltet und deutlich mehr Ruhe und Regeneration braucht als im Sommer. Statt Weihnachtshektik und Jahresendralley also lieber rechtzeitig im Herbst alles erledigen und dann den Rest auf das Frühjahr verschieben.

**6. Ausreichend Flüssigkeitszufuhr** schützt vor der Austrocknung der oberen Atemwege. Zwei Liter Tees, Säfte oder Wasser sind das Minimum.

**7. Eine gute Raumbefeuchtung** verhindert trockene Schleimhäute und ist vor allem für Kleinkinder besonders wichtig. Schon ein paar nasse Handtücher oder ein Wasserbehälter in Heizungsnahe erfüllen diesen Zweck. Aber auch eine regelmäßige Lüftung der Räume ist gerade im Winter wichtig.

**8.** Um die Abwehrkraft der Schleimhäute noch weiter zu stärken sind auch **befeuchtende Salzwasser-Nasensprays, das Gurgeln mit Salbei- oder Kamillentees und Inhalationen hilfreich.**

**9.** Bei einer bestehenden Infektanfälligkeit können auch **immunstimulierende Medikamente und naturheilkundliche Therapien** hilfreich sein. Hier helfen z.B. Echinacin-Präparate oder Umckaloabo. Aber auch Vitamine, Eigenblutbehandlungen oder Akupunktur unterstützen das Immunsystem. Grundsätzlich sollte bei einer erhöhten Infektanfälligkeit im Winter immer ein **Allergietest** zum Ausschluss einer Milbenallergie durchgeführt werden.

**10.** Bei chronischen Atemwegserkrankungen, älteren Patienten oder häufigem Kontakt mit vielen Menschen ist grundsätzlich auch eine **Grippeimpfung** zu empfehlen, um sich vor den gefährlichen Grippeviren zu schützen.

## Gesundheitstipp

Juckende Ohren sind häufig Folge zu trockener und gereizter Haut. Hier helfen einmal wöchentlich ein paar Tropfen Olivenöl aus der Küche. Einfach mit einer Pipette einträufeln, das Öl verteilt sich dann von alleine im Gehörgang, pflegt die Haut und löst altes Ohrenschmalz auf.

## Riechstörungen ernst nehmen

Riechstörungen treten bei 5% der Bevölkerung auf und können die Lebensqualität stark einschränken. Häufig sind sie die Folge von Stürzen oder viralen Infekten der oberen Atemwege. Aber auch ernstere neurologische Erkrankungen wie Morbus Parkinson oder eine beginnende Demenz gehen mit Riechstörungen einher. Eine Abklärung beim HNO-Arzt mit einer endoskopischen Untersuchung der Nase und einem Geschmacks- und Geruchstest ist daher in jedem Fall empfehlenswert. Weiterführende neurologische oder bildgebende Verfahren können dann bei Bedarf veranlasst werden. Von einer echten Beeinträchtigung des Geruchssinns unterschieden werden muss das Wahrnehmen „falscher“, häufig unangenehmer Gerüche, die so genannte Parosmie. Diese tritt vor allem auch bei psychischen Erkrankungen auf.

## Hätten Sie's gewusst?

Das Durchschnittsalter der niedergelassenen Ärzte in Nordrhein beträgt 52,5 Jahre. Bis 2030 gehen über 80% der heute praktizierenden Ärzte in den Ruhestand. Bis dahin werden vor allem Hausärzte, Augenärzte, Urologen und HNO-Ärzte fehlen, weil kein Nachwuchs in Sicht ist und bestehende Praxen nicht mehr neu besetzt werden können.

### Impressum

Herausgeber: Institut für integrative Medizin  
Mülheimer Straße 70 · 47057 Duisburg  
Gestaltung: Kerstin Lünenschloß, Aachen  
Foto Apfelkorb: Delicate / photocase.com



# Neue akustische Therapieverfahren bei Tinnitus

Neben der vegetativen und muskulären Entspannung ist die Veränderung der zentralen Hörverarbeitung der wichtigste Therapiebaustein beim chronischen Tinnitus (akustische Neuromodulation). Das Gehirn lernt dabei allmählich den Tinnitus zu unterdrücken bis er leiser und weniger störend wird oder im Idealfall sogar ganz verschwindet. Die wichtigsten Verfahren im Einzelnen:

- **Noiser:** Ein neutrales Rauschen vermischt sich mit dem Tinnitus, so dass ein neutrales Gesamtgeräusch entsteht, das von der Hörverarbeitung im Gegensatz zum Tinnitus unterdrückt wird. Kurzfristig wird der Tinnitus durch den Ablenkungseffekt leiser. Langfristig lernt die Hörverarbeitung, den Tinnitus auch mit immer weniger Noiser-Rauschen zu unterdrücken, so dass sich der Noiser im Laufe der Zeit selbst überflüssig macht.
- **Notched noise-Therapie:** Dabei wird zunächst die Tinnitusfrequenz bestimmt und dann aus einem Noiserrauschen oder auch Musik herausgeschnitten. Die Nervenfasern, die den Tinnitus ständig übertragen und dadurch zu einer Verfestigung des Tinnitus im Kopf führen, werden hierdurch entlastet.
- **Coordinates reset stimulation:** Durch die Verstärkung von Frequenzen, die dem Tinnitus direkt benachbart sind, wird dieser kurzfristig unterdrückt und die neuronale Übertragung des Tinnitus langfristig gehemmt.

Da es sich bei allen Verfahren um Lernprozesse handelt, sollte die Therapie im Idealfall mehrere Stunden täglich und über einen längeren Zeitraum erfolgen. Der Effekt kann durch eine hochdosierte Ginkogabe (z.B. *Tebonin für Ohrgeräusche® 240mg tgl.*) noch verstärkt werden, da sie die neuronalen Umbauprozesse und damit den Lernvorgang unterstützt. Ende 2013 kommt erstmals eine akustische Tinnitustherapie unter dem Namen „**mynoise**“ auf den Markt, die alle drei Verfahren kombiniert und als MP3-Datei auf CD voraussichtlich 45,- Euro kosten wird. Die Klangdateien werden dabei individuell nach einer Frequenzanalyse in der Praxis oder im Internet erstellt ([www.mynoise.de](http://www.mynoise.de)).

# Tumorvorsorge im HNO-Bereich

Tumorerkrankungen im Kopf- und Halsbereich (Mundhöhle, Zunge, Rachen, Kehlkopf) kommen relativ häufig vor und können rechtzeitig erkannt heute in vielen Fällen geheilt werden. Bei Männern sind es die vierthäufigsten bösartigen Tumorerkrankungen überhaupt und bei Frauen nimmt die Häufigkeit seit Jahren kontinuierlich zu.

Vor allem Rauchen und ein regelmäßiger Alkoholkonsum begünstigen die Entstehung, aber auch eine familiäre Belastung kann ein Hinweis auf eine genetische Veranlagung sein. Da die Symptome anfangs in vielen Fällen nur unspezifisch sind und die Krankheit daher vielfach zu spät erkannt wird, empfiehlt sich bei entsprechenden Risikofaktoren die jährliche Kontrolle der oberen Atem- und Speisewege beim HNO-Arzt.

Aber auch bösartige Erkrankungen der Halslymphknoten, der Speicheldrüsen und der Schilddrüse können mit einer Ultraschalluntersuchung rechtzeitig erkannt und dann vielfach erfolgreich behandelt werden.



# Gesundheit auf Rezept: Selbstgemachtes Apfelmus

## Zubereitung:

Äpfel und Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen und grob zerteilen. Mit etwas Wasser in einem Topf dünsten bis sie weich sind und zerfallen. Dabei evtl. Wasser nachgeben. Anschließend das Innere der Vanillestange, den Honig und etwas Zimt dazu geben und mit dem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Am besten lauwarm in kleinen Schälchen als Nachtisch servieren. Evtl. mit Walnusshälften garnieren.

## Zutaten (für 4 Personen):

6 große Äpfel  
2 Birnen  
Vanillestange  
2EL flüssiger Honig  
Zimt



## Web-Tipp

Das HNOet NRW ist ein genossenschaftlicher Zusammenschluss der niedergelassenen HNO-Ärzte in Nordrhein-Westfalen mit über 420 Mitgliedern. Es setzt sich für eine verbesserte Patienten-Versorgung ein und initiiert dazu unter anderem Projekte wie „Natürlich gesund“ oder schließt Direkt-Verträge z.B. zum Thema Schwindel mit der Barmer/GEK ab.

Darüber hinaus informiert es auf seinen Web-Seiten Patienten über HNO-spezifische oder gesundheitspolitische Themen: [www.hnonet-nrw.de](http://www.hnonet-nrw.de)  
[www.doc-tinnitus.de](http://www.doc-tinnitus.de)

## Akupunktur hilft bei Kopfschmerzen

Kopfschmerzen sind eines der häufigsten Symptome, weswegen Patienten einen Arzt aufsuchen. In vielen Fällen handelt es sich dabei nicht um organische Störungen oder ernste Erkrankungen, sondern um funktionelle Beschwerden infolge von Stress und Verspannungen. Vor allem muskuläre Blockaden im Nackenbereich und Kiefergelenksbereich lösen häufig hartnäckige und immer wiederkehrende Kopfschmerzen aus. Aber auch eine echte Migräne kann die Lebensqualität entscheidend beeinträchtigen. Hier hilft nach neuesten Studien eine Akupunkturbehandlung sehr gut und nachhaltig. Durch die Nadeln werden energetische Blockaden im Körper gelöst und Schmerzen und Verspannungen bilden sich zurück. Vor allem wenn Stress eine Rolle spielt, kann die Akupunktur darüber hinaus auch zu einer verbesserten Stressverarbeitung und zu einer inneren Entspannung führen.

## Hörgeräteversorgung

Gesetzlich Versicherte, die eine Hörhilfe brauchen erhalten ab 01.11.13 einen Zuschuss von 784,94 € für das erste und 638,12 € für das zweite Hörgerät. Bei einer an Taubheit grenzenden Schwerhörigkeit oder einer deutlich besseren Hörleistung eines teureren Gerätes gegenüber einem Festbetragsgerät zahlen die Krankenkassen sogar noch mehr. Ein Grund mehr, sich jetzt testen zu lassen.

# HNO-Praxis News

HNO PRAXIS

DR. WALTER  
DR. SACHSE

## Patientenvorträge über Schwindel und Tinnitus

Auch in diesem Jahr bieten wir wieder Patientenvorträge zu den Themen Schwindel und Tinnitus an. Sie finden immer donnerstags um 18:00 Uhr im Salvitalzentrum des Malteserkrankenhauses 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:

Schwindel-Vortrag	15.05.2014
Tinnitus-Vortrag	05.12.2013 20.03.2014 26.06.2014

**eQuit**  
Einfach Aufhören

## eQuit – einfach aufhören

So einfach war das Aufhören noch nie: mit eQuit, dem interaktiven Nichtraucherprogramm kann es jeder schaffen. Verhaltenstherapeutische Ansätze und eine effektive Entzugsbehandlung mit der Ohrakupunktur garantieren eine hohe Erfolgsquote. Und das schon ab 50 €!

## Direktvertrag mit der Barmer/GEK zum Thema Schwindel

Auch in unserer Praxis können Barmer/GEK-Versicherte mit Schwindelbeschwerden von dem Direktvertrag zwischen dem HNOnet NRW und der Barmer/GEK profitieren. Bei dem strukturierten Konzept werden auch Untersuchungen und Behandlungen von der Krankenkasse übernommen, die sonst nur als Wahlleistung angeboten werden können.

## Praxis-Blog und neue Web-Seite

Ende 2013 wird die Praxis-Webseite [www.hno-praxis-duisburg.de](http://www.hno-praxis-duisburg.de) komplett neu gestaltet und ist dann auch auf mobilen Endgeräten noch übersichtlicher zu empfangen. Von dort kommen Sie auch zu unserem bewährten Webblog [www.webdoc-hno.blogspot.de](http://www.webdoc-hno.blogspot.de), in dem Sie immer aktuelle Artikel zu allen wichtigen HNO-Themen finden.



## Kinderecke

Dem Zeichner sind 10 Fehler unterlaufen – finde die Unterschiede.



Manchmal komm' ich über Nacht, fall vom Himmel leis' und sacht.  
Zäune, Dächer und Kirchturmspitzen bekommen weiße Zipfelmützen.

Lösung: Der Schnee