Im Brennpunkt

KARIN PODOLAK

Gesundheitstalk im Kaffeehaus

Es blieb mir nichts anderes übrig, als mitzuhören. Am Tisch hinter mir saßen am Sonntagnachmittag in einem Wiener Café zwei ältere Freundinnen und unterhielten sich lautstark. „Ich soll Gewicht reduzieren. Und so eine Schlafuntersuchung machen, weil ich schnarche", empörte sich die erste. Unmutsäußerungen von der zweiten. „Also ich kann mir nicht vorstellen, dass ich im Schlaf Atemaussetzer habe. Ich kenne meinen Körper – aber der Arzt ist ja nur irgendein Mediziner." Ärgerliches Schnaufen.

Natürlich besteht keine Verpflichtung, sich Diagnosestellungen anzuschließen. Den Hausarzt wegen Atemproblemen aufzusuchen und dann die Empfehlungen zu ignorieren, scheint mir dennoch etwas skurril. Es konterkariert den Vorsorgegedanken, den wir in „Krone GESUND" seit Jahrzehnten propagieren nicht nur, sondern kostet neben persönlichem Leid auch der Gemeinschaft jede Menge Geld durch die Behandlung von Folgekrankheiten.

Auf seinen Körper zu hören, ist dabei durchaus eine sinnvolle Methode. Dem Mediziner zu vertrauen, aber auch.

KRONE GESUND gestalten
Karin Podolak (Ressortleitung), Dr. med. Wolfgang Exel (medizinische Beratung), Dr. Eva Greil-Schähs, Karin Rohrer-Schausberger, Mag. Monika Kotasek-Rissel, Mag. Regina Modl, Jana Strobl, Claudia Lang.
Online: Mag. Wolfgang Altermann, BSc.
gesund@kronenzeitung.at
Leseranfragen: +43 (0)5 7060 23471
Wissenschaftliche Beratung: Prof. Dr. Michael Kunze.
Layout: Gisela Bilcsik, Jasmin Böhm.
Anzeigen: Fiona Wilson, +43 (0)5 1727 23821
fiona.wilson@mediaprint.at

Nicht nur eine verstopfte Nase . . .

Rhinosinusitis kann akut als Infekt, aber auch als chronische Krankheit auftreten

Im Fokus: Obere & untere Atemwege

VORBEUGUNG | THERAPIE | SELBSTHILFE

Eine Kooperation mit Experten von Ärzte Krone und Apotheker Krone

Kopfschmerzen, Druckgefühl und Schwellung der Nasenschleimhäute kommen meist im Rahmen eines viralen Infektes vor. Diese Beschwerden klingen meist nach einigen Tagen von selbst ab.

Zur Behandlung der Symptome eignen sich abschwellende Nasentropfen (nicht länger als eine Woche), Befeuchtung der Nase mit Salzlösungen und eine Reihe von Pflanzenextrakten wie etwa ätherische Öle. Nachdem die Schwellung zurückgegangen ist, können auch Wärmelampen lindernd wirken. „Antibiotika sollten nur bei begründetem Verdacht auf eine bakterielle Infektion gegeben werden. Hinweise dafür sind starke Schmerzen, Fieber über 38 Grad Celsius, Verschlechterung der Beschwerden und Erhöhung der Entzündungsparameter im Blut", erklärt Univ.-Prof. Dr. Birgit Knerer-Schally, Klinische Abteilung für Allgemeine HNO, Medizinische Universität Wien.

Wenn der Schnupfen nicht mehr aufhört

Halten die Symptome länger als drei Monate an, spricht man von einem chronischen Rhinosinusitis. Es ist also nicht mehr nur die Schleimhaut der Nase, sondern auch die in den Nebenhöhlen betroffen. Oft stecken eine verkrümmte Nasenscheidewand oder Polypen dahinter.

Die Diagnose erfolgt mittels Anamnese (Besprechung der Symptome), Blutbild, CT (Computertomografie) und einer Rhinoskopie. Mit dieser können Veränderungen der Nasenscheidewand sowie der Zustand der Nasenmuscheln beurteilt werden. Man erkennt auch Schwellungen der Nasenschleimhaut sowie Ablagerungen von Schleim und Eiter sowie Polypen.

Wie kann man therapieren?

„Die Basisbehandlung wird mit Kortison in Form eines Sprays und befeuchtenden Nasenspülungen durchgeführt. Dabei ist es wichtig, die Patienten genau über Art und Dauer der Anwendung aufzuklären. Ein 1- bis 3-wöchiger Zyklus kann 1 bis 4 Mal pro Jahr durchgeführt werden. Bei sehr schweren Fällen kommen auch Biologika, Arzneistoffe die unter anderem speziell gegen bestimmte Entzündungsbotenstoffe gerichtet, zum Einsatz", betont Prof. Knerer-Schally. Bringen diese Maßnahmen keinen Erfolg, muss über eine Operation nachgedacht werden. Näheres dazu in der Sprechstunde.

Karin Rohrer-Schausberger

Fotos: stock.adobe.com/eddows, goanovi

Keine Luft durch geschwollene Nebenhöhlen

UNSERE EXPERTIN

Univ.-Prof. Dr. Birgit Knerer-Schally
Klinische Abteilung für Allgemeine HNO, Medizinische Universität Wien

WAS? WANN? WO?

ONLINE

SCHIZOPHRENIE VERSTEHEN

In diesem kostenlosen Online-Kurs mit Dr. Daniela Petrin-Schrempf, Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin, erfahren Sie welche Beschwerden Hinweis auf eine Schizophrenie sein können. Zudem finden Sie Antworten zu den wichtigsten Fragen rund um Arzttermine, Diagnose und Kontrollen. Sie lernen in dieser Schulung auch, welche unterstützenden Maßnahmen Ihren Alltag mit Schizophrenie erleichtern können. Weitere Informationen unter: www.selpers.com

14. 2. „Lungenerkrankungen in Corona-Zeiten" – 17.00 und 19.25 Uhr sowie am 15. 2. um 7.15 und 12.15 Uhr. Prof. Wolfgang Pohl, Lungenfacharzt, beantwortet im Interview Fragen zum Thema. Nähere Informationen: www.krone.tv/empfang

KRONE TV

Lungenleiden in Corona-Zeiten

Beschwerden durch COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) sind durch Hygiene-Maßnahmen sogar zurückgegangen

Foto: hywards - stock.adobe.com

Wie wirkt sich die Pandemie eigentlich auf andere Lungenerkrankungen aus? Dazu befragten wir den Ärztlichen Leiter der Ambulanten Pneumologischen Rehabilitation, Therme Wien Med, Dr. Ralf Harun Zwick:

„Erstaunlicherweise gibt es auch positive Effekte von Corona auf andere Lungenleiden wie etwa COPD und Asthma. Durch Hygienemaßnahmen wie Abstand halten und Maske tragen wurde eine plötzliche Verschlechterung (Exazerbation) mit typischen Symptomen wie zunehmende Atemnot, heftiger Husten mit verstärkt zähem Schleim sowie Müdigkeit, Abgeschlagenheit oder Fieber, zurückgedrängt."

Asthma-Patienten haben laut des Experten kein höheres Risiko für eine Ansteckung oder eines schweren Verlaufs von Covid 19. „Das könnte auch daran liegen, dass meist jüngere Menschen an Asthma leiden und darunter auch weniger Raucher sind. Zudem dürfte die Therapie mittels Spray offenbar vor schwerer Erkrankung und Intensivstation schützen", erklärt Dr. Zwick. Betroffene brauchen also nicht mehr Angst haben als die gesunde Bevölkerung.

„Im Verlauf der Pandemie hatten wir mehr jüngere Patienten zur Behandlung. Bei der Reha für Coronapatienten zeigte sich, dass oft jüngere Frauen, die prinzipiell gesund waren und voll im Leben stehen, mit milden Verläufen trotzdem an Atemnot, Erschöpfung und neurologischen Problemen leiden", berichtet der Experte.

Nach sechs Wochen deutliche Besserung

„Etwa 60 Prozent unserer Patienten waren höhergradig im Alltag oder in der Arbeit beeinträchtigt, nach 6 Wochen Reha nur mehr 5 Prozent." Die Ursache dieser Beschwerden dürfte ein Angriff des Virus auf das sogenannte autonome Nervensystem sein. Hier ist Pacing (mit Bedacht Rücksichtnehmen auf die Energiereserven) als zentraler Bestandteil im Rehabilitationskonzept vorgesehen. Darüber hinaus haben wir auch Therapieansätze entwickelt, um den schnellen Herzschlag und ähnliche Beschwerden in den Griff zu bekommen." So besteht die Möglichkeit einer flächendeckenden Versorgung von Coronapatienten nicht nur im Akutfall, sondern auch danach in einer ambulanten oder stationären Rehabilitation.

Karin Rohrer-Schausberger

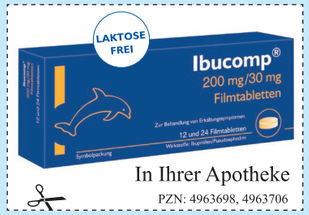
UNSER EXPERTE

Dr. Ralf Harun Zwick,
Ärztlicher Leiter Ambulante Pneumologische Rehabilitation, Therme Wien Med.
Informationen: ralf.zwick@thermewienmed.at;
01/68009-7438

ANZEIGE

Erkältungssymptome?

Fieber, Schmerzen und eine verstopfte Nase - Symptome, die unseren Alltag in den Wintermonaten durcheinanderbringen. **Ibucomp®** als rezeptfreie Antwort bei klassischen Erkältungssymptomen. Ibuprofen wirkt schmerzlindernd und fiebersenkend, Pseudoephedrin führt zu einem Abschwellen der Nasenschleimhaut, was dem Effekt eines Nasensprays ähnelt. **Mit der 4-in-1 Wirkung von Ibucomp® wieder Erleichterung verspüren!**



In Ihrer Apotheke
PZN: 4963698, 4963706

www.genericon.at

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.