Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 79 (2001)
Heft: 7-8

Rubrik: Medizin

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

RATGEBER MEDICIN

DR. MED. FRITZ HUBER
Chefarzt und ärztlicher Direktor a.D.
Felix-Platter-Spital Basel

Ohrenschmerzen beim Landen

Beim Landen spürte ich die letzten Male starke ausstrahlende Schmerzen in den Ohren. Mit Nasentropfen, Nasenspray, Ohrenspray, Kaugummi und Mickymausohren (Plastikbecher mit heissen Papierservietten) sowie Nasezuhalten habe ich nur manchmal Erfolg. Gibt es ein wirklich wirksames Mittel, die Schmerzen und eventuelle weitere Schäden zu vermeiden?

Sauerstoffmangel im Flugzeug ist heute kein Thema mehr. Auch auf 12 000 Meter über Meer entsprechen das Sauerstoffangebot und der Luftdruck in der Kabine etwa der Höhe von 2000 bis 2500 Meter über Meer. Beim Start sind die Luftdruckveränderungen kaum wahrnehmbar. Der zunehmende Aussendruck beim Landen kann dagegen zu beträchtlichen Hörstörungen und Ohrschmerzen führen. Diese Beschwerden sind besonders ausgeprägt, wenn eine Tubenventilationsstörung vorliegt, d.h. der Druckausgleich zwischen Aussenwelt und Mittelohr nicht stattfinden kann, weil die Luftzirkulation durch die Eustachische Röhre erschwert ist und das Trommelfell durch den Unterdruck im Mittelohr stark deformiert wird.

Im Kindesalter können vergrösserte Rachendachmandeln den Verbindungsgang zwischen Rachen und Mittelohr blockieren. Im Erwachsenenalter sind es vor allem Schleimhautschwellungen im Gefolge von grippalen Infekten der oberen Luftwege, welche den Druckausgleich behindern.

Sie schreiben auch, Ihr Hausarzt habe eine Narbe im Trommelfell festgestellt, die vor zwei Jahren beim Ausspülen der Ohren nicht erwähnt worden sei. Narben sind im Trommelfell nach durchgemachten Mittelohrentzündungen zu beobachten. In der Regel sind sie harmlos und lösen nur sehr selten entsprechende Symptome aus. In Ausnahmefällen nur kann eine massive Vernarbung die Beweglichkeit des Trommelfells stark einschränken und dann eine Hörstörung zur Folge haben. In Ihrem Falle würde ich eine solche Variante eher als unwahrscheinlich ansehen.

Sie haben völlig zu Recht mit einfachen, allgemein üblichen Methoden versucht den Druckausgleich im Ohr zu erreichen. Vielleicht könnten einzelne Massnahmen noch etwas perfektioniert werden. So ist es beispielsweise empfehlenswert, beim Einführen der Nasentropfen oder des Nasenspray (z.B. Otrivin) den Kopf seitwärts zu halten, damit die abschwellende Flüssigkeit ganz sicher den Eingang zur Ohrtrompete erreicht. Das Einpressen der Luft in die Eustachische Röhre kann dadurch befördert werden, dass man ruckartig kräftig ausatmet und dabei die Nase zuklemmt und den Mund fest schliesst.

Nachdem aber Ihre bisherigen Anstrengungen so wenig gefruchtet haben, sollten Sie wohl nicht mehr allzu viel Zeit mit ineffizienten «Behandlungsversuchen» versäumen, sondern bald einmal Ihre Ohren und Ihren Rachenraum einer sorgfältigen spezialärztlichen Untersuchung unterziehen lassen. Neben harmlosen Schwellungen der Schleimhäute als Begleiterscheinung von durchgemachten Erkältungskrankheiten können seltenerweise auch weniger harmlose Schleimhautwucherungen im Rachen- oder Mittelohrbereich vorliegen. Hier vermag nur eine eingehende endoskopische Inspektion, im Zweifelsfall ergänzt durch mikroskopische Untersuchungen und ausgeführt von einem erfahrenen Spezialarzt, vollkommene Klarheit zu schaffen.

Ich hoffe, dass es bald möglich sein wird, die Ursache für Ihre Beschwerden zu identifizieren und so bald als möglich zu eliminieren, sodass Sie die Ferienreisen mit dem Flugzeug bald wieder ungeschmälert geniessen können.

Schlafwandeln

Ich bin 79 Jahre alt und schlafwandle seit 15 Jahren. Bis vor einigen Monaten erwachte ich immer, wenn ich mich einem Hindernis näherte. Nun mache ich mir Sorgen, weil ich gestern gegen einen Türrahmen geprallt bin und mir eine Platzwunde geholt habe. Warum schlafwandelt ein Mensch und gibt es dagegen eine Therapie?

Schlafwandeln wird auch als Somnambulismus oder Noctambulismus bezeichnet. Hauptmerkmale dieser Störung sind wiederkehrende Episoden komplexen Handelns im Schlaf, wie Verlassen des Bettes, Umherwandeln, Nahrung zu sich nehmen etc., ohne dass sich der Betroffene dessen bewusst ist oder sich später daran erinnert. Diese Epi-

INSERATE

soden dauern wenige Minuten bis eine halbe Stunde und finden in der Regel im ersten Drittel des Nachtschlafes statt. Am meisten betroffen sind Kinder und Jugendliche. Die Störung beginnt zwischen dem 6. und 12. Lebensjahr und zieht sich über mehrere Jahre hin. Bis zur Pubertät normalisiert sich der Schlaf aber in 70 bis 80% der Fälle. Setzt der Somnambulismus – wie bei Ihnen – erst im Erwachsenenalter ein, dann neigt er zu einem chronischen Verlauf.

Männer sind öfter betroffen als Frauen. Eine familiäre Häufung ist ebenfalls gesichert. Auslösende Ursachen können fiebrige Erkrankungen, aber auch psychische Belastungen und Erschöpfungszustände sein. Rein äusserlich ist das Vorhandensein einer Lichtquelle von Bedeutung. Schlafwandler bewegen sich immer auf die stärkste Lichtquelle hin. Ihr Gesicht ist dabei starr und ausdruckslos und die Koordination ihrer Bewegungen ist schlecht. Entgegen der landläufigen Meinung von der «schlafwandlerischen Sicherheit» kommt es häufig zum Stolpern, Anstossen oder zum Verlust des Gleichgewichts mit Verletzungsgefahr. Die Gefahr ist am grössten, wenn die schlafwandelnde Person abrupt geweckt wird. Meistens suchen der oder die Betroffene ihre Erkrankung zu verbergen und es kann dadurch zu zusätzlichen psychosozialen Belastungen und neurotischen Reaktionen kommen.

Die letzten Ursachen des Schlafwandelns werden immer noch widersprüchlich diskutiert. Es existiert wahrscheinlich kein einheitliches Erklärungsmuster, so wie es auch ganz verschiedenartige Auslösefaktoren und Verlaufsformen gibt. Sicher spielen biorhythmische Aspekte dabei eine Rolle.

Die Behandlung des Somnambulismus geht von den verschiedensten Ansätzen aus:

- Schlafwandler soll man nie abrupt aufwecken, sondern behutsam ins Bett geleiten.
- Am Tag nach einem nächtlichen Ereignis soll man die Situation nicht dramatisieren, sondern einen Arzt, am besten einen Neurologen aufsuchen. Dieser kann durch gezielte Diagnostik (eventuell durch Einschalten eines Schlaflabors) seltene neurologische Leiden als Ursache ausschliessen und wenn nötig eine psychotherapeutische Behandlung in die Wege leiten.
- In einem Teil der Fälle ist es sinnvoll, Stress und Übermüdung strikte zu vermeiden und rechtzeitig ein «Entspannungsverfahren» (z. B. autogenes Training) zu lernen. Auch Alkohol, übermässiger Kaffeegenuss und anregende Medikamente sind schädlich.
- Chronische Formen von Schlafwandel scheinen gut auf eine Kombination von Physiotherapie und Diazepam (Valium) anzusprechen.
- Unfällen kann vorgebeugt werden durch das «Sichern» von Gefahrenquellen (Balkontüre, Haustüre, Fenster)
- Angeboten werden heute elektronische «Schlafwächter». Sie wecken den Schlafwandler mit akustischen Signalen, wenn er im Bett eine unerwünschte Haltung einnimmt (z. B. sich aufrichtet).

Abschliessend sei festgehalten: Schlafwandeln ist kein ernsthaftes Leiden. Die Abgrenzung zu andern Krankheiten ist allerdings nicht immer ganz einfach. Die Behandlung im Erwachsenenalter gestaltet sich oft recht schwierig. Ich würde es deshalb als sinnvoll erachten, wenn Sie nach der Lektüre meines Berichtes möglichst bald mit Ihrem Hausarzt Ihre verschärften «Schlafwandelprobleme» besprechen könnten. Er kennt Ihre Situation besser als ich und wird Sie, wenn er es als angemessen erachtet, ohne Zweifel einem Facharzt für Neurologie zur weiteren Abklärung überweisen. ■

INSERATE

Kuhn Bieri
Hilfsmittel für Pflege und Gesundheit.

Wieder selbständig spazieren

Der stabile und wendige 4-Rad-Rollator mit den leicht bedienbaren Bremsen ermöglicht Ihnen, sich überall fortzubewegen. Er gibt Ihnen Sicherheit beim Gehen und die Möglichkeit leichte Dinge mitzunehmen. Zusätzlich können Sie sich auf der Sitzfläche ausruhen.

Fr. 290.-

Rollatoren können Sie bei uns auch mieten.

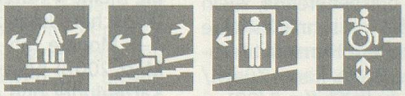
Kuhn und Bieri AG
Könizstrasse 227
3097 Bern-Liebefeld
www.kuhnbieri.ch

Hauszustellung
031 971 55 85

LIFTECH

Treppenlifte
Schrägaufzüge
Hebebühnen

Stufe um Stufe zum Ziel



Unbegrenzt sind die Möglichkeiten mit einem Liftsystem von Garaventa Liftech. Ihren Bedürfnissen entsprechend bauen wir Anlagen mit Sitz oder Plattform und dies im Haus oder im Freien. Ihre unverbindliche Kontaktaufnahme ist die erste Stufe zum Ziel.

LIFTECH
GARAVENTA LIFTECH

GARAVENTA LIFTECH AG
Industriegebiet Fänn
Alte Zugerstrasse 15
CH-6403 Küssnacht
Tel. 041 850 78 80
Fax 041 850 78 20