

„Guten Flug und erholsame Ferien!“

Gesundheits-Tipp: Schleimhautreizung und Ohrdruck bei Flugreisen müssen nicht sein

Von Dr. med. Erich Konietzke

In einer Flugzeugkabine herrscht üblicherweise eine ausgeprägte Lufttrockenheit. Der menschliche Körper verliert dadurch –

je nach Flugreisezeit – erheblich zusätzliche Mengen (bis zu mehreren Litern) an Flüssigkeit. Dies erfolgt im Wesentlichen über die Haut und über die Atmung. Die Atemwegsschleimhäute können darunter erheblich leiden. Sie werden von vielen Flugreisenden als unangenehm trocken empfunden. Gelegentlich wacht der zuvor schlafende Passagier sogar mit einem schmerzhaften Gefühl in der Nase und im Hals. Nasenbluten tritt in der Flugzeugkabine gehäuft auf.

Der Tipp: Bitte vor und während der Flugreise auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten und im Flugzeug mal ein Bonbon lutschen. Eine Nasensalbe, ölige Nasentropfen oder ein Feuchtigkeitsspray vermindern das Austrocknen der Nasenschleimhäute.

Gelegentlich schon beim Start, meist aber während der Landung, kann ein bis-

weilen äußerst schmerzhafter Ohrdruck auftreten. Während der letzten halben Stunde einer Flugreise befindet sich die Maschine im Sinkflug. Somit steigt der umgebende Luftdruck. Falls die aktive Mittelohrbelüftung nicht funktioniert, kann

sich ein Ohrdruckgefühl bis zum heftigsten Schmerz auf. Damit ist dann in der Regel auch eine Hörminderung verbunden. In seltenen Extremfällen kommt es zu einem so genannten Barotrauma des Mittelohres oder der Nasennebenhöhlen. Dabei reißen feinste Schleimhautäderchen und es kommt zur Blutung im Mittelohr (Barootitis) oder den Nebenhöhlen (Barosinusitis).

Der Tipp: Während des Sinkflugs muss unser Mittelohrdruck und bei Schnupfen auch die Nasennebenhöhlenbelüftung stetig ausgeglichen werden. Dies funktioniert nur „aktiv“. Das heißt beim Schlucken (Speichel, Speisen, Getränke) öffnet sich die Tube, die den Belüftungskanal vom Rachen zum Mittelohr darstellt. Falls der Druckausgleich sich nicht ausreichend vollzieht, sollte das so genannten Valsalva-Manöver durchgeführt werden:



Dr. med. Erich Konietzke
arbeitet als Hals-, Nasen-, Ohrenarzt
und ist Mitglied des
Medizinischen Qualitätsnetzes Bergstraße



Man hält sich mit Daumen und Zeigefinger die Nase zu und presst von der Lunge her Luft in die Backen, bis in den Ohren ein Knacken empfunden wird. Ein Säugling oder Kleinkind ist dazu in der Regel nicht in der Lage. Für die Mittelohrbelüftung ist es oft hilfreich, eine Stunde vor der Landung abschwellende Nasentropfen in die Nase einzuträufeln.

Weitere Hinweise: Bleiben Sie nicht während des gesamten Fluges sitzen, Bewegung tut not. Schützen Sie sich während des Fluges vor Auskühlung. Durch die Umgebungsumstände, die wir allgemein als „Reisestress“ bezeichnen, wird eine nachweisbare Schwächung des körpereigenen Immunsystems bedingt. Auch nach der Flugreise ist für eine Zeit von rund 24 Stunden eine deutlich erhöhte Infektanfälligkeit gegeben. Vermeiden Sie deshalb am ersten Urlaubstag eine all zu intensive Sonnenbestrahlung.

Aber jetzt: Guten Flug und erholsame Ferien!

► Lesen Sie am nächsten Donnerstag im „Dialogforum Sport“ auf unseren Lokalsportseiten einen Beitrag von Dr. med. Rudolf Ziegler über das Thema „Erfolgreiche Fettweg-Strategie“.