

Druck auf den Ohren im Flugzeug? Diese 9 Tricks helfen sofort!

Erfahren Sie, wie Sie Druck auf den Ohren beim Fliegen mit neun effektiven Methoden lindern können. Tipps für Reisende.

Rems, Deutschland - Das Fliegen kann für viele Menschen mit unangenehmen Ohrenschmerzen verbunden sein, insbesondere während des Starts und der Landung. Drückendes Gefühl und dumpfe Geräusche sind häufige Symptome, die auf Veränderungen im Luftdruck zurückzuführen sind. Diese Druckunterschiede entstehen durch die schnellen Höhenänderungen, die während des Fluges auftreten und können bei verschiedenen Personen unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Besonders anfällig sind Menschen mit kleineren Gehörgängen, wie Kinder, sowie Personen mit Erkältungen oder Allergien, da diese den Druckausgleich über die Eustachische Röhre erschweren können, wie die **Rems Zeitung** berichtet.

Die Eustachische Röhre verbindet das Mittelohr mit dem Rachen und reguliert den Druckausgleich. Wenn dieser Mechanismus versagt, kann es zu einem knackenden Geräusch kommen. Besonders bei Kindern und Menschen mit Atemwegserkrankungen kann dieses Problem verstärkt auftreten. In schwerwiegenden Fällen kann es sogar zu einem Trommelfellriss kommen, medizinisch als Barotrauma bezeichnet. Um dem unangenehmen Druck entgegenzuwirken, existieren verschiedene Methoden, die sich bewährt haben.

Effektive Methoden zur Linderung

Um den Druckausgleich während des Flugs zu erleichtern, können folgende Tipps befolgt werden:

- Mund weit öffnen und schließen, oder einfach gähnen und sprechen.
- Kauen und schlucken, beispielsweise durch Kaugummi oder Bonbons.
- Eine halbe Stunde vor dem Flug abschwellendes Nasenspray verwenden.
- Das Toynbee-Manöver: Nase zuhalten und gleichzeitig schlucken.
- Das Valsalva-Manöver: tief einatmen, die Nase zuhalten, den Mund schließen und langsam ausatmen.
- Während des Starts und der Landung wach bleiben.
- Spezielle Ohrstöpsel nutzen, die Druckveränderungen regulieren.
- Wärme anwenden, etwa durch einen Schal oder Heizkissen.
- Für Babys: Stillen oder Flasche geben während des Starts und der Landung kann helfen.

Diese Tipps wurden nicht nur von der **ADAC** empfohlen, sondern auch von Experten auf diesem Gebiet hervorgehoben.

Außerdem empfiehlt es sich, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, um die Schleimhäute feucht zu halten und das Risiko von Schmerzen zu verringern.

Besondere Vorsichtsmaßnahmen und medizinische Hinweise

Besonders bei Kindern ist Vorsicht geboten, da sie häufig sensibler auf Druckunterschiede reagieren. Kaugummi, Lutschbonbons oder Gummibärchen können hier wirksame Hilfsmittel sein, während Babys durch das Trinken aus der Flasche oder beim Stillen während des Flugs ebenfalls von einem erleichterten Druckausgleich profitieren. Menschen mit akuten Mittelohrentzündungen sollten jedoch vom Fliegen absehen, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden.

Bei anhaltenden Problemen nach dem Flug, wie Ohrenschmerzen oder Hörproblemen, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen. Dieser kann den Schweregrad des Barotraumas beurteilen und gegebenenfalls mit entsprechenden Behandlungsmethoden, wie dem Politzer-Verfahren, helfen, um den Druckausgleich wiederherzustellen.

Insgesamt ist die richtige Vorbereitung auf einen Flug entscheidend für ein angenehmes Reiseerlebnis. Durch einfache Maßnahmen können die unangenehmen Symptome des Drucks auf den Ohren erheblich gemildert werden, wie die **Sanohra** in ihrem Ratgeber zusammenfasst. Mit ein wenig Vorsicht und den richtigen Tricks sollte dem nächsten Flug nichts im Wege stehen.

Details	
Ort	Rems, Deutschland
Quellen	• www.remszeitung.de • www.sanohra.com • www.adac.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de