

## **Ohrendruck im Flugzeug: Tipps für einen schmerzfreien Landeanflug**

Erfahren Sie, warum Ohrendruck beim Landeanflug schmerzt und welche einfachen Tipps helfen, diesen Druck auszugleichen.

### **Das Druckgefühl im Ohr beim Fliegen verstehen**

Die Landung eines Flugzeugs kann für viele Passagiere mit einem unangenehmen Druckgefühl im Ohr verbunden sein. Besonders Menschen, die unter Allergien oder Erkältungen leiden, spüren diesen Druck sehr intensiv. Dieses Phänomen wirft Fragen auf: Was verursacht dieses Druckgefühl und wie kann man es vermeiden? Der HNO-Arzt Bernhard Junge-Hülsing aus Starnberg erläutert die Hintergründe und gibt Tipps.

### **Wie entsteht der Druck im Ohr?**

Das unangenehme Gefühl entsteht durch einen Unterschied im Luftdruck zwischen dem Mittelohr und der Umgebung. Während des Steigflugs ist der Luftdruck in der Kabine geringer, was zu einem Überdruck im Ohr führt, der in der Regel unproblematisch ist. Allerdings kehrt sich diese Situation beim Sinkflug um: Der äußere Luftdruck steigt, das Ohr erfährt einen Unterdruck. Diese Veränderung kann zu einem Ziepen oder dem Verlangen führen, dass es im Ohr „knacken“ soll, um den Druck auszugleichen.

### **Die Rolle der Ohrtrompete**

Die Ohrtrompete, die das Mittelohr mit dem Rachenraum verbindet und für den Druckausgleich zuständig ist, hat hier eine entscheidende Funktion. Wenn sie sich nicht schnell genug öffnen kann, um den Druckunterschied auszugleichen, kann das sehr unangenehm werden.

## **Tipps zur Linderung des Ohrendrucks**

Um das Druckgefühl zu verringern, empfiehlt es sich, während des Sinkflugs regelmäßig zu trinken oder Kieferbewegungen wie Kauen und Gähnen auszuführen. Diese Aktionen helfen, die Ohrtrompete zu öffnen und den Druck auszugleichen. Das Valsalva-Manöver, bei dem man Luft gegen verschlossene Nasenlöcher ausatmet, kann ebenfalls hilfreich sein.

Eine weitere Möglichkeit sind spezielle Ohrstöpsel, die den Anstieg des Luftdrucks vom Ohr fernhalten sollen. Dabei ist zu beachten, dass vor allem bei Allergien, Schnupfen oder Anomalien in der Nasenstruktur zusätzliche Maßnahmen erforderlich sind. Junge-Hülsing rät, abschwellende Nasensprays zu verwenden und den Druckausgleich proaktiv zu starten.

## **Besondere Herausforderungen bei Allergikern**

Passagiere mit Allergien haben häufig mit zusätzlichen Problemen zu kämpfen. Staubmilben könnten eine häufige Ursache für allergische Reaktionen im Flugzeug sein. Diese allergischen Symptome können die Schleimhäute entzünden und die Funktion der Ohrtrompete beeinträchtigen, was den Druckausgleich während des Fluges erschwert.

Kinder sind besonders betroffen, da ihr Schluckmechanismus noch nicht so ausgeprägt ist. Sie sollten ermutigt werden, viel zu trinken, jedoch wird vom Lutschen von Bonbons abgeraten, um Verschlucken zu vermeiden.

## **Fazit: So fliegen Sie entspannt**

Insgesamt ist es wichtig, auf die eigenen körperlichen Signale zu achten und vor dem Landeanflug aktiv einen Druckausgleich vorzunehmen. Mit einfachen Maßnahmen lässt sich das unerfreuliche Druckgefühl verhindern oder zumindest mindern. So wird die Reise angenehmer und unbeschwerter.

- **NAG**

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://n-ag.de)**