

Ständige Entzündungen im HNO-Bereich: Was tun?

FRAGE: Ich habe häufige Nebenhöhlenentzündungen. Was kann ich dagegen machen?

ANTWORT: Bei wiederholten Infekten sollte man einen HNO-Arzt aufsuchen. Wichtig ist

DR. CHRISTIAN QUINT
Facharzt für Hals-, Nasen-,
Ohrenkrankheiten, 1080
Wien. www.hno-quint.com

ausreichender Schlaf (7 bis 8 Stunden), ein an das Lebensalter und die körperliche Konstitution angepasster Sport (vor allem Ausdauertraining), thermische Abhärtung durch Sauna und Kneipen, sowie Stressabbau. An kühleren Tagen sollten Sie unbedingt auf warme Bekleidung achten.

