XXXLutz Alles für dein schönes Zuhause.
BLACK SHOPPING WEEK
ZUSÄTZLICH 20%
Mindestens zusätzlich 35% 1) + S) mit Freundschaftskarte
2) + S)
Ausgenommen: siehe S) sowie in dieser Werbung angebotene Ware
AUF FAST ALLE
Möbel Matratzen Leuchten Heimtextilien Baby-Exklusivmarken
Küchen Gardinen Teppiche Babyzimmer Haushaltswaren & Accessoires
EXKLUSIV FÜR FREUNDSCHAFTSKARTENINHABERINNEN UND -INHABER
SONDER VERKAUF bis zu 60% AUF MATRATZEN UND HEIMTEXTILIEN Nur solange der Vorrat reicht!
ILDE47-6-b Für Druckfehler keine Haftung. Artikel im Online Shop immer zum Freundschaftskartenpreis - unabhängig jeglicher Rabattaktionen. Marktplatz-Verkäufer/Drittanbieter sind von allen Aktionen ausgenommen. Die XXXLutz Möbelhäuser, Filialen der BDSK Handels GmbH & Co. KG, Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg. 1) Exklusiv für Freundschaftskarteninhaberinnen und -inhaber auf gekennzeichnete Artikel. Ausgenommen: siehe S). Gültig bis mindestens 21.11.2026. 2) Exklusiv und nur gegen Vorlage der Freundschaftskarte. Gültig auf gekennzeichnete Artikel. Ausgenommen: siehe S). Soweit anwendbar, Kombination mit dem 35%-Freundschaftskartenpreis möglich, darüber hinaus keine weiteren Konditionen möglich. Gültig bis mindestens 21.11.2026. Baby-Exklusivmarken: Jimmy Lee, My Baby Lou, Avelia und Patinio. S) Gültig bei Neuaufträgen. Ausgenommen: Artikel in dieser Werbung, in der Ausstellung als „Bestpreis"/„Bester Preis" gekennzeichnete Artikel, Dauertiefpreise, Blomus, Boxxx, Depot, Elle Decoration, JAB, Joop! Teppiche, Leifheit, Musterring, Paidi, Schöner Wohnen, Soehnle, Team 7, Tilo, Tom Tailor Teppiche und Vorwerk, bereits reduzierte Ware, Abverkaufsartikel, Saisonartikel, Badzubehör, Elektro-Kleingeräte, Gutscheinkauf und Bücher. Bei XXXLutz in Blankenburg keine Baby-Artikel platziert, aber bestellbar. Keine Barauszahlung.
6x in Ihrer Region! In Wolfsburg, Garbsen, Braunschweig, Gadenstedt, Goslar & Blankenburg
29903801_002426



Ein Luftbefeuchter kann das Austrocknen von Nase, Hals und Augen, besonders während der Heizperiode, verhindern.
Foto: Robert Günther/dpa-mag

Heizungsluft trocknet Schleimhäute aus – was hilft?

Neumünster - Draußen ist's kalt, drinnen kuschelig warm - ein Hoch auf die Heizung! Nur sorgt die für ziemlich trockene Luft in Haus und Wohnung. Die lässt etwa den hauchdünnen Tränenfilm auf unseren Augen schneller verdunsten, ebenso die Feuchtigkeit auf unserer Nasenschleimhaut.

Das kann sich dadurch bemerkbar machen, dass Nase und Augen jucken und brennen, so der Deutsche Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte auf seinem Portal „Das HNO-Wartezimmer". An der Schleimhaut der Nase können sich bei zu trockener Raumluft mit der Zeit zudem schmerzhafte Risse und Krusten bilden.

Das nervt nicht nur, sondern erhöht auch das Risiko für Infekte. Denn Schleimhäute müssen ausreichend befeuchtet sein, um uns gut vor Krankheitserregern schützen zu können, erklären die HNO-Ärzte.

Was kann man tun, damit es den Schleimhäuten in der Heizsaison besser geht? Vier Tipps:

1. LUFTFEUCHTIGKEIT IM BLICK BEHALTEN

Ist die Luftfeuchtigkeit zu niedrig, reizt das die Atemwege. Zu hoch sollte sie allerdings auch nicht sein - Stichwort: Schimmelgefahr. Daher ist im Winter regelmäßiges Lüften wichtig. Das Umweltbundesamt rät: zwei- bis dreimal am Tag für etwa fünf Minuten die Fenster weit öffnen.

In Innenräumen sollte die Luftfeuchtigkeit idealerweise zwischen 40 und 60 Prozent liegen, rät die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg. Messen lässt sie sich mit einem Hygrometer.

2. RAUMLUFT BEFEUCHTEN

Ist die Luftfeuchtigkeit immer wieder zu niedrig, kann man über die Anschaffung eines Luftbefeuchters nachdenken. Die günstigere Alternative, allerdings mit geringerem Effekt: mit Wasser gefüllte Schälchen auf die Heizkörper stellen. Die HNO-Ärzte raten allerdings dazu, sie lieber einmal öfter zu reinigen - Stichwort: Bakterienbildung.

3. KOCHSALZLÖSUNG INHALIEREN

Kleine Feuchtigkeitskur für die Atemwege: Inhalieren mit einer isotonischen Kochsalzlösung kann dabei helfen, die Schleimhäute zu befeuchten, so die HNO-Ärzte. Isotonisch heißt hier: Das Mischverhältnis beträgt 9 Gramm Kochsalz auf einen Liter Wasser.

Damit die Schleimhäute von innen gut mit Flüssigkeit versorgt sind, sollte man zudem über den Tag verteilt ausreichend trinken. Zwei Liter Wasser bzw. ungesüßte Tees nennt „Das HNO-Wartezimmer" als Richtwert.

4. BEFEUCHTENDE AUGENTROPFEN NUTZEN

Bei juckenden Augen können sogenannte Tränenersatzmittel - also befeuchtende Augentropfen - eine Wohltat sein. Wer sie über eine längere Zeit tropft, sollte laut dem Kuratorium Gutes Sehen (KGS) darauf achten, dass es sich um ein Mittel ohne Konservierungsstoffe handelt. Diese Inhaltsstoffe können nämlich trockene Augen verschlimmern. (dpa)

Jetzt zwei Wochen gratis testen:
PAZ Digital mit neuer E-Paper-App.
Rätsel wie im Web: Mit Tipps, Hinweisen und Zurücksetzen
PAZ E-Paper
E-Paper-App mit neuen Funktionen
KI-modifiziert
Mehr Informationen auf abo.PAZ-online.de/zweiwochen
Oder telefonisch unter 0800 1234-912 (kostenfrei)
Peiner Allgemeine Zeitung PAZ
rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland
29790401_002426