

SPRECHSTUNDE NATURHEILKUNDE

SERIE

Sinusitis

Als alleinige oder unterstützende Therapie haben naturheilkundliche Verfahren bei einer Nebenhöhlenentzündung einen festen Platz. Pflanzliche Extrakte wirken bei akuter Sinusitis sekretolytisch, fördern die Sekretomotorik und führen zur Abschwellung der Schleimhäute. Auch bei chronischer Sinusitis können Phytotherapie, Balneotherapie und andere Verfahren aus der Naturheilkunde die Abheilung unterstützen.



© dhubig-photo/fortolia

— Allgemeine Maßnahmen, die bei jeder Form der Sinusitis angewendet werden können, sind die Befeuchtung trockener Raumluft, Nasenspülungen bzw. Nasendusche mit physiologischer Kochsalzlösung insbesondere bei Verschleimung oder Verborkung, zudem reichliches Trinken und das Meiden von kalter Zugluft und Genussgiften (Rauchen).

Phytotherapie

Die Anwendung erfolgt je nach Präparat als Nasenspülung (1 x täglich), Inhalation von Fertigarzneimitteln, da Teeaufgüsse hier nicht ausreichend wirksam sind, oder oral, wobei die Kombination der drei Anwendungswege sinnvoll ist.

Die lokal oder zur Inhalation eingesetzten Präparate enthalten ätherische Öle, die antiphlogistisch, sekretolytisch, teilweise auch sekretomotorisch wirken und die mukoziliäre Clearance der Atemwegsschleimhaut verbessern wie Eucalyptusöl, Cineol, Fichtennadelöl, Kamillenöl, Thymianöl, Latschenkieferöl, Pfefferminzöl und Menthol.

Als Nasensalben und -sprays sind z. B. Nasulind® Nasensalbe oder Wick® Inhalierstift N zu nennen, zur Inhalation eignen sich z. B. Bronchoforton® Salbe, Bronchtruw® Erkältungsbalsam oder JHP Rödler® Tr.

Zur oralen Anwendung stehen z. B. die Ätherisch-Ölpräparate Bronchoforton® Kps., Gelomyrtol®/-forte Kps.

und Soledum® zur Verfügung, aber es kommen auch noch andere Substanzklassen zur Anwendung. Hier ist der Pelargonium-sidoides-Wurzel-Auszug (Umckaloabo® Tropfen oder Filmtabletten) zu nennen, der das unspezifische Immunsystem aktiviert, antiphlogistisch, wundheilungsfördernd und sekretomotorisch wirkt und die Anheftung von Erregern an der Schleimhaut verhindert. In klinischen Studien wirkte er bei akuter, bakterieller Rhinosinusitis besser als Placebo, ist allerdings nicht für diese Indikation zugelassen.

Auch Bromelain-POS® 2–3 x tgl. kann verwendet werden und ist v. a. bei

Prävention

Kneippen, Bürsten, Baden, Wandern

Zur Prävention von rezidivierenden Sinusitiden werden regelmäßiger Saunabesuch, Kneipp'scher Knieguss, Wassertreten und Tulaufen empfohlen. Auch allgemeine Gymnastik zur Verbesserung der gesamten Durchblutung, Ganzkörperbürstungen zur Verbesserung der Hautfunktion und des Wärmehaushaltes, regelmäßige Massagen des Nasenrückens und der Nasenflügel sowie Licht-Luft-Bäder sind geeignete Präventivmaßnahmen. Eine dreiwöchige Klimatherapie im Hochgebirge oder an der Nord- oder Ostsee einmal im Jahr ist sinnvoll.

Sinusitiden aufgrund von postoperativen und posttraumatischen Schwellungszuständen und bei viraler Genese wirksam. Bromelainhaltige Nahrungsergänzungsmittel sind in der Regel dagegen nicht hoch genug dosiert. Bewährte Kombinationspräparate sind Sinuforton® Kps, Sinupret® Tr., Drg. und Sinupret® forte Drg. Sie wirken antiphlogistisch, sekretolytisch, immunmodulierend und schleimhautregenerierend.

Hydrotherapie

Aus dem Bereich der Hydrotherapie eignen sich ansteigende Arm- und Fußbäder, der Prießnitz-Halsumschlag und Brustwickel, zur Lokaltherapie Zungenbürstungen (2–3 x tägl.) und ein kalter Gesichtsguss (bevorzugt nach Kamillenkopfdampfbad) sowie feuchtwarme Kompressen auf die Nebenhöhlenregion und den Nacken mit Heilerde, Kartoffelbrei, Leinsamensäckchen bzw. einem Heusack.

Aus der Balneotherapie werden während der Erkrankung Kopfdampfbäder (10 min, 3x tägl.) mit Kamillenöl und anderen ätherischen Ölen empfohlen. Eine Kur mit sechs Kochsalz- bzw. Solebädern sollte im Intervall durchgeführt werden. Je nach Befund der Gelosen im HWS-Bereich kann bei Sinusitiden auch blutiges oder trockenes Schröpfen eingesetzt werden.

Prof. Dr. med. Karin Kraft, Rostock ■