

Von der Nasenspülung bis zur Meerrettich-Packung Rezepte gegen Schnupfennasen

Bei akuter Rhinitis geht es vor allem darum, die Symptome zu bessern. Welche Maßnahmen dazu besonders geeignet sind, verraten ein schulmedizinisch und ein naturheilkundlich arbeitender Arzt.

Dr. med. Fritz Meyer
Facharzt für Allgemeinmedizin,
Sportmedizin, HNO-Heilkunde, Oettingen



„Friesische Nasenkur lindert Schnupfen“

Schnupfen ist bei 70–80% der Patienten viraler Natur. In diesen Fällen empfehle ich Nasenspülungen mit isotonischer Salzlösung, die mithilfe von Nasenspülkännchen oder Nasenduschen durchgeführt werden. Noch einfacher ist die „Friesische Nasenkur“: Man gibt lauwarmes Salzwasser in die Hohlhand, zieht es hoch, drückt jeweils einen Nasenflügel an und schnaubt auf der anderen Nasenseite aus. Wichtig ist, handwarmes Wasser zu verwenden, weil kaltes Wasser in der Nase Schmerzen verursacht.

Abschwellende Nasentropfen sollten mit Zurückhaltung verwendet werden, weil sie die Nase austrocknen und Nasenbluten verursachen können. Zur symptomatischen Verbesserung der Nasenatmung rate ich eher zu Kopfdampfbädern mit Kamille oder ätherischen Ölen.

Wann Antibiotika?

Wenn die klinischen Kriterien einer Nasennebenhöhlenentzündung (Gesichtsschmerz, Zahnschmerzen, eitriger Schnupfen, Hyposmie, Fieber, schlechter Allgemeinzustand) vorliegen, tendiere ich zur antibiotischen Behandlung. Zusätzlich sind Maßnahmen wie Inhalieren und Nasenspülungen sinn-

voll. Außerdem kann man vorübergehend abschwellende Nasentropfen verordnen, damit das Sekret aus den Nebenhöhlen besser abfließen kann.

Patienten, die oft Schnupfen oder Sinusitiden haben, berate ich immer bezüglich einer vorbeugenden Nasenpflege mit mineralhaltigen Nasensalben oder -sprays, die mit verschiedenen Zusätzen wie Dexpanthenol im Handel sind. Damit verbessern sich die Konditionierungsleistungen (Reinigen, Erwärmen, Befeuchten) der Nase und folglich der Schutz vor Infektionen.

Dr. med. Axel Eustachi

Zentrum für naturheilkundliche Forschung (ZnF) der II. Medizinischen Klinik und Poliklinik der TU München



„Viel Trinken gegen den Sekretstau“

Eine laufende Nase ist eine normale Reaktion der Schleimhaut auf eine Infektion. Ich halte es – außer bei Asthmatikern oder Heuschnupfenpatienten – für wenig sinnvoll, dies zu unterbinden, weil damit Schleim, Bakterien und Viren aus dem Organismus befördert werden. Wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme, um einen Sekretstau zu verhindern. Hilfreich können die konventionellen Sekretolytika sein, z. B. Acetylcystein, oder pflanzliche Substanzen, die antibakteriell und als Sekretlöser wirken wie Myrtol (z. B. Gelomyrtol®) oder – bei Mitbeteiligung der Nasennebenhöhlen – eine Mi-

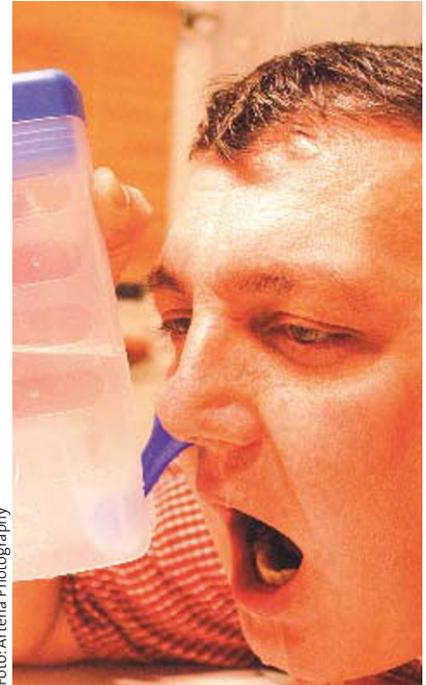


Foto: Arteria Photography

Nasenspülungen verbessern die Nasenatmung.

schung aus Enzianwurzel, Primelblüten, Sauerampferkraut, Holunderblüten und Eisenkraut (z. B. Sinupret®).

Meerrettich zur Sinusitistherapie

Eine hervorragende Wirkung bei Sinusitiden haben Meerrettich- oder Senfmehlpäckungen, die aber nur sehr kurz (bis ein Brennen auf der Haut spürbar wird) auf die Nebenhöhlen gehalten werden. Vor allem die Senfmehlpäckung muss dem Patienten gut erklärt werden, denn bei zu langer Anwendung können Hautverbrennungen entstehen.

Zur Verbesserung der Nasenatmung eignen sich Nasenspülungen oder die Inhalation ätherischer Öle, z. B. Kampfer, Pfefferminz, Menthol, Eukalyptus, Minze, Cineol, Latschenkiefer, Fichtennadel. Die ätherischen Öle verbessern die Durchblutung der Schleimhaut und fördern somit den Sekretfluss. Allerdings dürfen viele nicht bei Kleinkindern angewendet werden, weil sie die Schleimhäute zu stark reizen. Etwas milder und für Kleinkinder geeignet ist ein Präparat mit Eukalyptusöl und Fichtennadelöl (Babix Inhalat).

INTERVIEWS: DR. JUDITH NEUMAIER ■