



# Nasenduschen in COVID-Zeiten: hilfreich oder riskant?

## Aktuelle Evidenz

Soll man das Nasenduschen in der Corona-Pandemie unterstützen oder davor warnen? Ein US-Team hat die Evidenzlage gesichtet.

Nasenduschen werden gern bei akutem Schnupfen oder chronischer Rhinosinusitis eingesetzt. Aber wie verhält es sich in Zeiten von Corona? Dr. Nyssa Farrell von der Oregon Health and Science University und ihr Team haben die Evidenzlage auf der Basis von Studien mit anderen Virusinfektionen gesichtet. Demnach dienen die Spülungen nicht nur dazu, Schleim und Partikel aus der Nasenhöhle zu entfernen. Durch die Salzlösung wird das unter der Schleimschicht liegende wässrige Sekret offenbar weiter hydriert; dadurch können die darunter liegenden Flimmerhärchen schneller schlagen und Entzündungsmediatoren besser abtransportieren.

### **Das Spülkännchen darf nicht zur Virusschleuder werden!**

Nach der verfügbaren Evidenz könne man das Nasenduschen mit Salzlösung tatsächlich empfehlen, auch in Gegenwart von COVID-19, wobei man allerdings auch an das mögliche Risiko einer Virusverbreitung denken sollte. Das HNO-Team rät deshalb, besonders auf Handhygiene zu achten und nach der Anwendung sowohl das Spülgefäß als auch umliegende Oberflächen gründlich zu desinfizieren. SARS-CoV-2 war auf Plastik über mehr als 72 Stunden nachweisbar. Inaktiviert werden könne es mit Diethylether, 75%igem Alkohol, Chlor, UV-Licht oder Hitze (mindestens 56 °C über eine halbe Stunde).

Zum Einsatz in Corona-Zeiten empfehlen die Experten ggf. höher konzentrierte Lösungen, sog. HS-Solutions. In einer randomisierten Studie senkte die HS-Lösung bei Patienten mit gewöhnlicher Erkältung nicht nur die Krankheitsdauer, sondern reduzierte auch die Virusausscheidung sowie die Übertragung an Haushaltsmitglieder. Die Forscher legen daher den Einsatz solcher Lösungen in Form von Nasenduschen nicht nur Patienten, sondern auch Pflegekräften nahe. *eo*

#### **Quellen:**

Farrell NF et al. JAMA Otolaryngology–Head & Neck Surgery 2020; <https://doi.org/10.1001/jamaoto.2020.1622>  
<https://www.nature.com/articles/s41598-018-37703-3>  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/hed.26200>  
<https://www.springermedizin.de/the-efficacy-of-diluted-topical-povidone-iodine-rinses-in-the-ma/17217324>

## Zimt verbessert prädiabetischen Stoffwechsel

**Ergänzende Maßnahme** -- Zimt besitzt blutzuckersenkende Eigenschaften. Die könnten möglicherweise Patienten mit Prädiabetes zugutekommen.

In einer randomisierten kontrollierten Studie wurden durch eine zwölfwöchige Einnahme von 1,5 g Zimt in Kapselform im Vergleich zu einer Placebobehandlung der Nüchternblutzucker (NBZ) signifikant gesenkt und die Glukosetoleranz (GT) er-

höht. Bei allen 27 Studienteilnehmern war ein Prädiabetes nachgewiesen. Der NBZ lag zu Beginn bei 109 (Zimt) bzw. 110 mg/dl (Placebo). Nach zwölf Wochen war er in der Zimtgruppe praktisch unverändert (-0,7 mg/dl), in der Placebogruppe hatte er dagegen deutlich zugenommen (+4,2 mg/dl). Mit Zimt wurde zudem ein signifikanter Rückgang der

2-Stunden-Plasmaglukose (PG) im OGTT erzielt (-20 mg/dl). Eine Normalisierung von erhöhten 2-Stunden-PG-Werten bzw. eines erhöhten HbA<sub>1c</sub>-Spiegels wurde häufiger in der Zimtgruppe erreicht. *bs*

**Quelle:** Romeo GR et al. Journal of the Endocrine Society 2020; <https://doi.org/10.1210/endo/bvaa094>

