



Schnupfen: nicht mit Kanonen auf Spatzen ...

Nasentropfen als Suchtmittel

Dr. med. Karl-Heinz Friese

Schnupfenviren schweben nach einem Niesen noch stundenlang in der Luft, so dass man in geschlossenen Räumen, besonders wenn sich viele Menschen versammelt haben, einen Kontakt kaum vermeiden kann. Wenn dann die eigene Abwehr schläft oder nicht ausreichend funktioniert, kommt es schnell zu einer Erkältung. Die verstopfte Nase möchten viele Betroffene so schnell wie möglich wieder loswerden und greifen dann zu abschwellenden Nasentropfen. Aber damit wird alles nur noch schlimmer.

Herr Werner Maurer, 53 Jahre alt, kann nachts nicht ohne abschwellende Nasentropfen schlafen. Wenn er ins Bett geht und nachts zwischendurch aufwacht, nimmt er daher regelmäßig ein xylometazolinhaltiges Nasenspray. Tagsüber bekommt er einigermaßen Luft durch die Nase, muss aber trotzdem gelegentlich sprühen. Ohne Nasenspray könne er nicht leben, seine Lebensqualität sei sonst gleich null. Herr Maurer hat einen chronischen Schnupfen.

Der häufig vorkommende Erkältungsschnupfen klingt meistens nach einer Woche ohne Komplikationen wieder ab. Dauert er länger als zwei Wochen oder wird er von extremen Beschwerden mit eitriger Nasensekretion und starken Kopfschmerzen begleitet, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Nasentropfen und -sprays mit Abhängigkeitspotential

Chronische Schnupfenbeschwerden werden sehr häufig durch ganzjährige (Hausstaubmilben) oder saisonale Allergene (z. B. Erle, Hasel, Birke, Gräser) verursacht. Aber auch Nasentropfen, die eigentlich zur Bekämpfung des Schnupfens eingesetzt werden, rufen chronische Schnupfensymptome hervor (Rhinitis medicamentosa).

Auf keinen Fall sollte man sich daher Herrn Maurer als Vorbild nehmen: Abschwellende Nasentropfen und Nasensprays können bereits nach fünf Tagen abhängig machen! Sie enthalten Substanzen, welche die Nasenschleimhaut zusammenziehen und deren Durchblutung erheblich verschlechtern. Dadurch bekommt man zunächst zwar besser Luft, aber die Schleimhäute degenerieren relativ rasch, trocknen aus, und die Nasenatmung verschlechtert sich. Es tritt ein Gewöhnungseffekt auf, man braucht dann immer mehr Nasenspray, und die Nasenschleimhaut stirbt immer weiter ab. Außerdem enthalten abschwellende Nasentropfen Benzalkoniumchlorid. Dieser Konservierungsstoff lähmt die Flimmerhärchen (Zilien) der Nasenschleimhaut, die eigentlich Schadstoffe aus der Nase nach außen befördern sollen. Wenn sie diese Funktion nicht mehr erfüllen können, bekommt man auch aus diesem Grund immer schlechter Luft durch die Nase.

Die erschwerte Nasenatmung bessert sich meist von selbst innerhalb von 24 Stunden. Diese Zeit muss der Betroffene unter Umständen seine verstopfte Nase ertragen. Es gibt zwar auch kortikoidhaltige Nasensprays (z. B. Rhinisan®, Na-

sonex®), bei denen die Gewöhnungseffekte nicht so stark sind wie bei den abschwellenden Nasensprays. Allerdings züchtet man sich durch das Kortison unerwünschte Bakterien und Pilze in die Nase.

Mit Salz und Luffa die verstopfte Nase bekämpfen

Salzhaltige Nasentropfen und -sprays können die Beschwerden lindern, ebenso Luffa-Nasentropfen (Luffasan®). Allerdings sollte man sie nur verwenden, wenn sie kein Benzalkoniumchlorid enthalten, was auf dem Beipackzettel oder in der „Roten Liste“ nachgelesen werden kann (fragen Sie den Apotheker oder Ihren Arzt). Salzhaltige Nasentropfen lassen sich auch leicht selbst herstellen: einen Teelöffel Speisesalz in einem halben Liter abgekochten Wassers verrühren. Entweder mit einer Pipette in die Nase einträufeln oder durch das Nasenloch hochziehen.

Nasensalben mit ätherischen Ölen haben ähnliche Nebenwirkungen wie abschwellende Nasentropfen und dürfen nicht langfristig angewendet werden. Sie trocknen die Nasenschleimhäute auf Dauer aus. Wer unbedingt eine freie Nase braucht, z. B. für einen Vortrag, sollte kurz vorher eine Treppe hochlaufen. Durch die Umverteilung des Blutes fällt die Nasenatmung danach oft leichter. Auch die Aufregung hilft: Wenn das sympathische Nervensystem heftig arbeitet, hat es den gleichen Effekt wie die Nasentropfen. Wenn gar nichts anderes nützt, sind abschwellende Nasentropfen ausnahmsweise für kurze Zeit erlaubt. Auch wer nachts nicht einschlafen kann oder immer wieder aufwacht, weil die Nase verstopft ist, sollte kurz aufstehen und herumlaufen. Meist fängt die Nase dann an zu laufen.

Rotlicht (täglich 10 Min.) wirkt sich ebenfalls positiv auf Nasenschleimhäute und Wohlbefinden aus. Die Wärme hat einen immunstabilisierenden Effekt, so dass der Betroffene besser mit den Viren oder Bakterien fertig wird. Außerdem verbessert sich die Durchblutung der Schleimhäute. Die Inhalation von salzhaltigem Wasserdampf (z. B. Emser® Inhalationslösung oder Isotonische Kochsalzlösung; 10 Min.) hilft, festsitzenden Schleim zu lösen und regt die Flimmerhärchen an. Auch viel trinken, z. B. heißen Tee oder heißes Wasser, verflüssigt den Schleim.

Kalte Füße führen reflektorisch zu einer schlechten Durchblutung im HNO-Bereich. Ein ansteigendes Fußbad kann hier Abhilfe schaffen: Man stellt die Füße zunächst in körperwarmes Wasser und gießt nach und nach heißes Wasser dazu, Dauer: 15–20 Minuten.

Bei leichtem Schnupfen können Sie weiterhin sportlich aktiv sein, an die frische Luft und in die Sauna gehen. Beim akuten Schnupfen mit hohem Fieber hingegen sollten Sie Wind und Kälte vermeiden. Auch Sauna und Sport verträgt sich nicht mit einer verstopften Nase und schlechtem Befinden.



Schnupfen: nicht mit Kanonen auf Spatzen ...

Ein Heilkräutertee hilft ebenfalls gegen den Schnupfen: Man mischt zu gleichen Teilen Holunderblüten, Lindenblüten und Kamillenblüten und überbrüht zwei bis drei Teelöffel dieser Mischung mit ¼ Liter kochendem Wasser. Zehn Minuten ziehen lassen, und heiß trinken. Akute Schnupfenbeschwerden bekommt man auch mit Homöopathika in den Griff, wenn diese entsprechend der Begleitsymptomatik und Umstände ausgewählt wurden (siehe Tabelle).

Immunabwehr stärken und Virenattacken abwehren

Pflanzliche Immunstimulantien führen zu einer direkten Stimulierung der Abwehrkräfte, so dass ein akuter Schnupfen schnell besser wird; z. B. Umckaloabo® (3 x 30 Tropfen tgl.) oder Präparate mit Echinacea-pallida-Wurzel, Echinacea purpurea oder Taigawurzel.

Es geht aber auch ohne teure Medikamente: Mit Abhärtung kann man häufigen Erkältungskrankheiten vorbeugen, z. B. durch Wechselduschen, häufige Spaziergänge und Kältereize an der frischen Luft sowie leichten Sport. Die Kleidung sollte nicht übermäßig warm sein, aber Füße, Hände und Kopf warmhalten. Wichtig ist, dass die Schleimhäute feucht bleiben. Trockene Heizungsluft und Zigarettenrauch schaden der Nasenschleimhaut. Wer ausreichend schläft, Stress vermeidet, reichlich trinkt sowie sich gesund und vitalstoffreich ernährt, hat viel getan, um dem nächsten Schnupfen zu entgehen.

Spülungen der Nase mit Salzwasser (1 TL Kochsalz auf einen halben Liter Wasser) erschweren den Schnupfenviren das Anheften an der Nasenschleimhaut. In den Wintermonaten täglich angewendet, lässt sich so manche Virenattacke abwehren.

Häufig klagen Patienten, sie haben „die Nase voll“. Dies ist oft wörtlich gemeint: wenn Menschen starke psychische Probleme haben, bekommen sie häufig auch schlecht Luft. Hier kann mittels (ganzheitlicher) psychosomatischer Mittel (Bachblüten oder auf die Psyche wirkenden Homöopathika wie Natrium muriaticum) geholfen werden.

Was machen wir nun mit Herrn Maurer? Bei einer derartigen Abhängigkeit, wie sie häufig vorkommt, hilft nur das radikale Weglassen der abschwellenden Nasentropfen. Herr Maurer ging es dann zwei Wochen sehr schlecht, da er erhebliche Schlafstörungen hatte. Danach erholte sich die Nasenschleimhaut wieder und er bekommt nun besser Luft als je zuvor. Unterstützend wirken in dieser Zeit Luffa D6 (2 x 5 Globuli tgl.) und eine Nasensalbe, die man sich in der Apotheke nach folgendem Rezept anrühren lassen kann: Dex-tropur 4,0, Adeps lanae 10,0, Oleum neutrale ad 20,0.

Welches homöopathische Mittel bei welchem Schnupfen?

Homöopathische Mittel wirken um so besser, je mehr sie zur individuellen Symptomatik passen.

Die Tabelle gibt einen stichwortartigen Überblick über einige in Frage kommende Mittel.

Beschwerden	Geeignetes Mittel
Banaler Schnupfen	Luffa D6, Globuli
Akuter Schnupfen von Säuglingen	Sambucus nigra D2, Globuli
Akuter Schnupfen, friert leicht, aber im Freien Schnupfen besser	Nux vomica D12, Globuli
Häufiger Niesreiz, als ob man Zwiebeln schneidet	Allium cepa D6, Globuli
Wund machendes Sekret	Arsenicum album D12, Globuli
Grüne Nasensekretion, besonders nach Impfungen	Thuja D3, Globuli
Gelbes, fadenziehendes Sekret	Kalium bichromicum D4, Tabletten
Rhinitis sicca (ausgetrocknete Nasenschleimhaut)	Luffa D6, Globuli
Risse am Naseneingang	Acidum nitricum D12, Globuli
Einseitige, übelriechende Sekretion	Hepar sulfuris D6, Tabletten

Verfasser: Dr. med. Karl-Heinz Frieze

Quelle: Naturarzt 12/2005

Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle

Christophallee 21

75177 Pforzheim

Telefon 07231 / 4629 282

Telefax 07231 / 4629 284

E-Mail: info@naturheilbund.de

www.naturheilbund.de

*Der Natur
und dem Leben vertrauen!*