



HNO - Erkrankungen Mittelohrentzündungen, Schnupfen, Nasennebenhöhlenentzündungen, Halsschmerzen, Heiserkeit

Dr. med. Karl-Heinz Friese

Krankheiten des hals-nasen-ohrenärztlichen Fachgebietes treten sehr häufig auf. Fast jeder leidet einmal im Jahr an Erkrankungen der oberen Luftwege.

Viele scheuen den Weg zum Arzt, da dort oft stark wirksame Medikamente, insbesondere Antibiotika, verabreicht werden. Bei den allermeisten HNO-Erkrankungen ist dies auch nicht erforderlich, man kann viel selber behandeln. Ein Arzt muss allerdings immer dann aufgesucht werden, wenn die Krankheit schlimmer wird, das Fieber lange bestehen bleibt oder irgendwelche Komplikationen auftreten.

Mittelohrentzündungen

Bei Mittelohrentzündungen, die meist nachts und plötzlich auftreten, hilft gut Aconitum napellus D30. Es handelt sich um ein homöopathisches Arzneimittel, welches insgesamt 3 mal im Abstand von 2 Stunden am Beginn der Krankheit gegeben wird. Insbesondere bei Kindern sind die Ohrschmerzen danach oft schon besser.

Sehr häufig hilft bei Mittelohrentzündungen als Folgemittel Pulsatilla. Man gibt Pulsatilla D4 (alle 2 Stunden 5 Kügelchen). Im Regelfall ist die Mittelohrentzündung nach 2 Tagen ausgeheilt.

Gut wirksam bei der akuten Mittelohrentzündung sind auch Zwiebelwickel. Hierbei werden Zwiebel kleingeschnitten, über Dampf oder in der Mikrowelle erwärmt und in einem Säckchen hinter das Ohr auf den Knochen (das Mastoid) gelegt. Diese Wärme wirkt sehr lindernd und sorgt dafür, dass die Schmerzen rasch verschwinden.

Weiterhin sind bei Mittelohrentzündungen Inhalationen mit Kamille und Emser Salz günstig. Inhalationen mit Kamille sollten allerdings maximal eine Woche lang durchgeführt werden, die Inhalationen mit Salz können unbegrenzt fortgesetzt werden.

Zusätzlich sind Wärmebestrahlungen auf das betroffene Ohr günstig.

Abschwellende Nasentropfen, Ohrentropfen, Schmerzmittel und Antibiotika sollten in jedem Fall gemieden werden. Der Krankheitsverlauf wird dadurch nur unnötig verlängert, die Schmerzen sind ausgeprägter als vorher.

Fieber sollte nicht künstlich heruntergedrückt werden, da Fieber die Heilung beschleunigt.

Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündungen

Auch bei Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündungen ist das erste homöopathische Arzneimittel häufig Aconitum napellus D30, das man wiederum 3 mal im Abstand von 2 Stunden gibt.

Ein häufiges Folgemittel bei Schnupfen ist Luffa D6, welches man 3 mal am Tag vor dem Essen lutscht.

Bei Kieferhöhlenentzündungen, die sich durch Oberkieferschmerzen und Fieber auszeichnen, ist Cinnabaris D6 (3x 1 Tbl. tgl.) angezeigt.

Bei Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündungen zeigen regelmäßige Inhalationen mit einer Mischung aus Emser Salz und Kamille gute Wirkung. Man braucht hier nicht unbedingt ein Gerät, man kann es auch klassisch mit warmem Kamillentee und einem Handtuch über den Kopf machen. Dies ist genauso wirksam wie bei teuren Geräten. Außerdem sind regelmäßige Rotlichtbestrahlungen günstig.

Pflanzliche Arzneimittel sind sehr gut geeignet, um den Sekretfluss zu beschleunigen. Hierzu sind günstig Sinupret®, Gelomyrtol®, Sinupret®forte, Gelomyrtol®forte, Soledum® und Umkaloabo®. Es gibt noch zahlreiche andere Arzneimittel. Günstig bei Nasennebenhöhlenentzündungen ist auch eine Eigenblutspritze. Hierbei entnimmt man 1 ml Venenblut und spritzt dieses wieder intramuskulär. Dadurch wird eine milde Fieberreaktion ausgelöst, wodurch die Krankheit besser bekämpft wird.

Halsschmerzen

Das erste homöopathische Mittel, das bei Halsschmerzen in Frage kommt, ist Belladonna. Man gibt Belladonna D30, insgesamt 3 mal im Abstand von 12 Stunden.

Das häufigste Folgemittel bei der eitrigen Angina ist dann Mercurius solubilis D12 (3x 1 Tbl. tgl.).

Günstig bei der akuten Angina ist auch Gurgeln mit bestimmten Substanzen. Das geht ganz einfach mit Kochsalz, indem man sich eine Salzwasserlösung (10 g Salz pro Liter) herstellt und damit gurgelt. Dies hat eine desinfizierende Wirkung. Ebenfalls ist das Gurgeln mit Salbei, der auch entzündungs-hemmende Substanzen enthält, sehr positiv.

Wärmebestrahlung von außen beschleunigt im Regelfall die Heilung.

Vielversprechend ist eine Therapie mit dem Prießnitzwickel. Hierzu wird ein dünnes Tuch zu 1/3 in kaltes Wasser getaucht und so zusammengelegt, dass die nasskalte Seite auf zwei trockenen Schichten zu liegen kommt. Die feuchte Seite wird nun auf den vorderen

Hals aufgelegt und mit einem trockenen Tuch befestigt. Der Wickel kühlt und wirkt schmerzlindernd. Wie bei allen Wickeln müssen die Füße zuerst warm sein (evtl. vorher mit einer Wärmflasche anwärmen).

Heiserkeit

Eine Entzündung der Stimmbänder tritt häufig bei Infekten der oberen Luftwege auf. Die Stimmbänder sind dann meis-



HNO - Erkrankungen

tens verdickt und gerötet.

Man sollte in diesem Fall so wenig wie möglich reden, keinesfalls flüstern. Durch Flüstern werden die Stimmbänder viel mehr belastet als durch die normale Stimmlage. Schreien muss ebenfalls vermieden werden.

Günstig bei der Heiserkeit ist eine Behandlung mit Echinacea compositum® Spray.

Bei Heiserkeit muß man viel trinken. Die Stimmbänder werden oft durch Trockenheit im Hals gereizt, dies wird durch Flüssigkeitszufuhr vermieden.

Inhalationen mit Emser Salz durch den Mund sind sinnvoll. Das Salz übt eine milde entzündungshemmende Wirkung auf die Stimmbänder aus.

Gurgeln mit Salbei oder Kochsalz sind genauso wie bei akuten Halsschmerzen auch bei der Heiserkeit günstig.

Achtung

Häufig sind Heiserkeiten nicht durch entzündliche Krankheiten bedingt, sondern durch technische Stimmstörungen. Die Symptome sind oft ähnlich wie bei einer Entzündung. Hier helfen die obengenannten Arzneimittel nicht. Es ist in jedem Fall eine ärztliche Abklärung erforderlich.

Häufig besteht in Verbindung mit dieser Heiserkeit auch eine Atmungsstörung, indem man z.B. mit der Brust statt mit dem Bauch atmet.

Achtung

Eine Heiserkeit, die länger als zwei Wochen besteht, sollte unbedingt HNO-ärztlich abgeklärt werden, da sie immer auch durch einen Tumor hervorgerufen werden kann.

Gesteigerte Infektneigung

Eine gesteigerte Infektneigung führt häufig dazu, dass die Patienten massiv allopathisch behandelt werden. Insbesondere erhalten sie sehr oft Antibiotika und Mittel gegen Fieber. Dadurch wiederholen sich die Krankheiten immer öfter.

Hier ist zunächst einmal eine **Darmsanierung** anzustreben, da durch die starken Medikamente die Darmflora völlig durcheinander ist. Dabei kommt z.B. das homöo-pathische Mittel Okoubaka D3 (3x5 Globuli tgl.) in Betracht, aber auch Mittel wie Symbioflor®, ColibioGen® und andere.

Häufig gelingt die Darmsanierung auch mit natürlichem Joghurt, da Joghurt sehr bakterienhaltig ist und damit die Darmflora wieder aufgebaut werden kann.

Günstig ist auch der hochdosierte Genuss von **Knoblauch**, weil Knoblauch die Pilze im Darm zerstört.

Sauna steigert das Immunabwehrsystem. Ein bis zwei Saunagänge wöchentlich mit Aufgüssen sind sehr günstig.

Durch **Wechselduschen** kann die Empfindlichkeit gegenüber Wärme und Kälte abgeschwächt werden. Man sollte zuerst warm duschen, dann die Dusche kurz ganz kalt stellen,

anschließend wieder warm duschen, zuletzt kalt. Löst man damit Zähneklappern aus, hat man es übertrieben.

Aufsteigende Fußbäder sind als Langzeitbehandlung oft günstig. Man badet die Füße zunächst in kaltem Wasser und gießt immer mehr warmes Wasser dazu. Durch die wechselnde Temperatur tritt ein gewisser „Massageeffekt“ auf, die Gefäße werden gereizt und die Durchblutung wird gesteigert.

Durch **Spülungen der Nase** mit Salzwasser kann nachgewiesenermaßen die Häufigkeit von Infekten reduziert werden.

Eine gesunde Ernährung mit wenig Fleisch, biologisch angebautem Obst und Gemüse und wenig Kohlehydraten und Fetten ist günstig. Sehr häufig besteht ein Flüssigkeitsmangel. Man sollte in jedem Fall darauf achten, als Erwachsener 3 Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich zu nehmen. Kaffee und Milch zählt hierbei nicht mit.

Bei gesteigerter Infektneigung immer auch an Allergien, insbesondere auch an Nahrungsmittelallergien denken und dies entsprechend untersuchen lassen.

Merke:

Nicht der Arzt kann den Patienten gesund machen, letztendlich kann dies der Patient nur selber. Jeder muss selber an seiner eigenen Gesundheit mitarbeiten, sonst stehen die Chancen seiner langfristigen Gesundheit schlecht.

Verfasser

Dr. med. Karl-Heinz Friese

Vorsitzender des Wissenschaftlichen Beirates des Deutschen Naturheilbundes eV.

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!*