



Chronische Sinusitis

Dr. med. Rainer Matejka, Kassel

Die Nasennebenhöhlen sind ein Teil des Atmungsapparates. Es sind luftgefüllte und mit Schleimhaut ausgekleidete Hohlräume in den Gesichtsknochen. Die häufigste Störung der Nebenhöhlen ist die Sinusitis, eine Entzündung der Innenwand, die gerade in unseren Breitengraden (kalte Klimazone) häufig vorkommt. Bei einer Entzündung schwillt die Innenwand an, und der Schleim kann nicht mehr abfließen. Der Druck in den Nebenhöhlen steigt und verursacht Schmerzen.

Eine chronisch-rezidivierende (immer wieder auftretende) Sinusitis wird in der Regel mit Antibiotika behandelt. Oftmals erfolgen auch operative Eingriffe, nach denen die betroffenen Patienten mitunter über vorübergehende Besserungen berichten. In der Regel tritt jedoch ein bis zwei Jahre nach erfolgter Operation das ursprüngliche Beschwerdebild erneut auf. Auch die mitunter durchgeführte Korrektur einer Nasenscheidewandverkrümmung (Septumdeviation) überzeugt nicht recht. Nach Aussagen eines Kölner HNO-Chefarztes weisen rund 97 Prozent aller Menschen mehr oder weniger starke Nasenscheidewandverkrümmungen auf. Diese als Hauptgrund für chronische Nasennebenhöhlenentzündungen zu sehen, greift als Erklärungsmodell meist zu kurz. Denn Nasenscheidewandbegradigungen können einer chronischen Sinusitis nicht dauerhaft den Nährboden entziehen.

Entzündungen der Nebenhöhlen hat mehrere Ursachen

Die Ursachen einer Sinusitis liegen vor allem in einem nicht funktionierenden Stoffwechsel und Immunsystem. Max Bircher-Benner bezeichnete die chronische Nasennebenhöhlenentzündung als eine Mistblume, die auf einem nicht richtig bestellten Acker gedeiht. Um sie zu verdrängen, bedarf es einer Optimierung der Bodenverhältnisse, in diesem Fall also der Schleimhautsituation.

Anatomie der Nasennebenhöhlen

Zu den Nasennebenhöhlen zählen Stirnhöhle, Siebbeinzellen und Kieferhöhle. Nasennebenhöhlen sind paarig angelegt, stehen mit der Nasenhöhle selbst in Verbindung und dienen ihrer Oberflächenvergrößerung. Die Nasennebenhöhlen stellen einen Resonanzraum dar, der der menschlichen Stimme ihren Klang gibt. Sind sie verstopft, tritt das typische „Näseln“ auf.

Die Kieferhöhlen stellen die größte Nebenhöhle dar. Sie stehen in enger Beziehung zu den Zähnen des Oberkiefers. Deshalb können oft Zahnwurzelgranulome (Wucherungen im Bereich der Zahnwurzeln) Kieferhöhlenentzündungen auslösen. Wegen der Nähe zu anderen Nasennebenhöhlen greifen Kieferhöhlenentzündungen oft auf die anderen Nasennebenhöhlen über.

Die Stirnhöhlen (genauer: Stirnbeinhöhlen) sind nur durch

eine dünne Knochenlamelle von der Augenhöhle getrennt. Sie liegen am jeweils oberen inneren Rand der Augenhöhlen. Die Siebbeinzellen liegen zwischen Nase und Augenhöhle. Die Keilbeinhöhlen liegen hinter der Nasenhöhle.

Typische Symptome einer Sinusitis

Während Entzündungen der Kieferhöhle meist Schmerzen in der Wangengegend erzeugen, projizieren sich Stirnhöhlenentzündungen logischer Weise in die Stirne. Siebbein- und Keilbeinhöhlenentzündungen können Hinterkopfschmerz, unter Umständen mit „Berstgefühl“ erzeugen. Weitere typische Symptome einer Sinusitis können Kopfschmerz beim Springen bzw. Treppensteigen sein. Dadurch, dass der Schleim aus dem Nasenrückenraum ständig in den Rachen fließt, kommt es zu einer sogenannten Schleimstraße.

Nasentropfen nicht dauernd in die Nase träufeln

Bei chronischer Sinusitis klagen Patienten meist über trockene Schleimhäute, haben aber gleichzeitig das Gefühl, die Nase sei geschwollen. Ständiger Gebrauch üblicher Nasentropfen mit der Substanz Xylometazolin wirkt in solchen Fällen zwar abschwellend, trocknet die Schleimhäute aber zusätzlich aus und bereitet dadurch den Nährboden für eine chronische Sinusitis. Der Gebrauch derartiger Tropfen ist, wenn überhaupt, nur für wenige Tage sinnvoll. Therapeutische Strategien müssen daher, vor allem bei chronischer Nebenhöhlenentzündung, mehrere Behandlungselemente beinhalten.

Naturheilkundliche Therapien

• **Schleimhäute regenerieren und zum Abklingen bringen**
Zunächst müssen die trockenen Schleimhäute regeneriert werden. Hierbei bewährt hat sich zweimal tägliches „hochschnauben“ mit Emser Salz. Dazu wird das Salz in der hohlen Hand nach Dosieranweisung mit lauwarmem Wasser verdünnt und dann wie Schnupftabak in der Nase hochgezogen. Gleichzeitig sollte über mehrere Wochen ein Nasenspray verabreicht werden, das die Schleimhäute anfeuchtet. Geeignet ist Euphorbium comp. Nasentropfen SN, das mit einer Druckpumpe arbeitet (ohne Treibgas). Davon werden über Wochen in jedes Nasenloch dreimal täglich jeweils zwei Hub (Sprühstoß) gespritzt. Die abschwellende Wirkung ist zwar längst nicht so stark ausgeprägt wie bei dem oben genannten Xylometazolin, dafür ist ein längerfristiger Gebrauch über mehrere Wochen nicht nur möglich, sondern sogar sinnvoll. Euphorbium gibt es zusätzlich als Euphorbium comp. SN zum Einnehmen. Das Mittel kann ferner auch in Ampullenform, zum Beispiel im Rahmen einer Eigenbluttherapie verabreicht werden.

• Schnupfencreme

Bei starker Verstopfung kann eine Schnupfencreme mit ätherischen Ölen (zum Beispiel von Weleda oder Wala) eine



Chronische Sinusitis

schonende Abschwellung erreichen. Von diesen Mitteln wird etwas in die Nase selbst und auf den Nasenrücken gegeben.

• Mikrobiologische Therapie

Parallel hierzu kann die Schleimhautimmunität direkt mit mikrobiologischen Präparaten stimuliert werden. Geeignet sind Präparate in flüssiger Form, die direkt auf die Schleimhäute gegeben werden können, in dem man sie inhaliert beziehungsweise hochschnaubt: zum Beispiel über mehrere Wochen hinweg zweimal täglich zehn Tropfen Symbioflor® 1 schlucken und zehn Tropfen in die Nase „hochschnauben“.

• Neuraltherapie

Um die Sinusitis zu behandeln, hat sich die Neuraltherapie nach Huneke bewährt. Sie wird in Form der Infektionsakupunktur auf die für Sinusitis relevanten Akupunkturpunkte appliziert. Im akuten Stadium können durch die Neuraltherapie schneller Resultate erzielt werden als durch die Akupunktur. Selbstverständlich eignet sich letztere zur Behandlung chronisch rezidivierender Entzündungen, wobei dann zusätzlich sogenannte Fernpunkte an der Hand beziehungsweise im Unterschenkel- und Fußbereich Verwendung finden.

• Ansteigende Fußbäder gegen kalte Füße

Kalte Füße führen reflektorisch zu einer Minderdurchblutung der HNO-Zone. Deshalb bietet sich die kurmäßige Anwendung ansteigender Fußbäder (nach Hauffe) an. Zu diesem Zweck wird körperwarmes Wasser in ein Wännchen gefüllt und die Füße hineingestellt. Dann wird heißes Wasser zugegeben. Wasserspiegel und Temperatur steigen an. Das regt die Durchblutung nicht nur im Beinbereich nachhaltig an, sondern über die vielfältigen Reflexverbindungen der Fußsohlen zu den inneren Organen auch im übrigen Organismus.

Das ansteigende Fußbad nach Hauffe hat vor allem den Vorteil, dass es den Kreislauf nicht belastet. Die Behandlungsdauer liegt zwischen 15 und 20 Minuten. Wer es kurmäßig durchführt, sollte über einen Zeitraum von zwei Wochen, immer abends, seine Füße baden.

• Schiele-Fußbad

Eine technisch aufwändigere, aber sehr sinnvolle Alternative stellt das Schiele-Fußbad dar. Dazu werden die Füße in eine Spezialwanne gestellt, die elektrisch beheizbare Platten am Boden hat. So gelangt die Wärme direkt an die Fußsohlen. Das Wasser erwärmt sich dann langsam und allmählich (ein halbes Grad pro Minute) von unten. Dabei steigt die Wassertemperatur thermostatgesteuert.

• Vitaminmangel

Der Arzt Dr. Frank Bahr berichtet von häufigen Vitamin-B1-Mangelzuständen bei chronischer Sinusitis. Deshalb kann eine Vitamin-B1-Gabe von 200 bis 300 Milligramm täglich über einen Zeitraum von sechs bis acht Wochen sinnvoll sein. Zusätzlich sollte in der Ernährung besonders Zucker gemieden werden.

• Akupunktur

Die Nasennebenhöhlen stehen in mehrfacher Verbindung zum Verdauungstrakt. So verbinden Äste des Eingeweidenervs (Nervus vagus) den Verdauungstrakt und die HNO-Zone. Es zeigen sich auch enge Beziehungen mehrerer Akupunkturmeridiane zu den Nasennebenhöhlen: Der Dickdarmmeridian endet am unteren Rand der Kieferhöhlen, der Dünndarmmeridian passiert die Kieferhöhlenzone nahezu mittig. Beide Punkte werden daher innerhalb einer Akupunkturmaßnahme zur Stärkung der Nasennebenhöhlen mitbehandelt.

• Darmpilze

Entwicklungsgeschichtlich stehen die Schleimhäute des Verdauungstraktes in enger Verwandtschaft zu den Schleimhäuten des Bronchialsystems und der HNO-Zone. Chronische Milieustörungen im Darm mit veränderter Darmflora, besonders auch bei Hefepilzbefall mit *Candida albicans*, begünstigen und unterhalten eine chronische Nasennebenhöhlenentzündung.

Gründliche Darmsanierung unter Einsatz der Colon-Hydrotherapie kann daher in manchen Fällen eine entscheidende Basistherapie sein. Auch ohne Pilzbefall sollte an eine Darmsanierung gedacht werden, um die Infektanfälligkeit zu reduzieren.

Weiterführende Literatur:

Geditsch, J.: Reflexzonen und Somatopien

Verfasser:

Dr. med. Rainer Matejka, Kassel

Quelle: Naturarzt 11/2000

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!*