

Gesundheits-Tipp: Das hilft bei Nasennebenhöhlenentzündungen

Schnupfen – ein lästiger Begleiter durch die nasskalte Jahreszeit. Ist die Nase anhaltend verstopft, können sich Krankheitserreger leicht in den Nasennebenhöhlen ausbreiten. Druckgefühl an Wangen- und Schläfenknochen sowie Kopfschmerzen sind die typischen Krankheitszeichen einer Nasennebenhöhlenentzündung.

Wird die Sinusitis, so der medizinische Name, nicht richtig auskuriert, besteht die Gefahr, dass sie chronisch wird. Wie Sie sich davor schützen können, was bei einer Erkrankung hilft und wann Sie besser zum Arzt gehen sollten, erläutert Dr. Michael Bohndorf, HNO-Facharzt aus Düsseldorf.



Sinusitis

NASENNEBENHÖHLENENTZÜNDUNG

Die Kollegin schnieft, der Sitznachbar in der U-Bahn hat Niesattacken und auch im Freundeskreis greift der Schnupfen um sich. Jeder siebte erwachsene Deutsche hat mindestens einmal im Jahr eine Sinusitis – häufig im Herbst oder Winter. „Das feuchte ungemütliche Wetter einerseits und kuschelig warme Wohnräume andererseits bieten ideale Voraussetzungen für eine Infektion“, erklärt Dr. Michael Bohndorf. Der Düsseldorfer Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenkunde zählt die typischen Symptome einer akuten Sinusitis auf, die wohl jeder aus eigener Erfahrung kennt: verstopfte Nase, Schnupfen, Mattigkeit

und ein Druckgefühl an Stirn und Wangenknochen. Hinzu kommen oft Kopfschmerzen sowie manchmal auch ein vermindertes Hörvermögen, wenn auch die Mittelohren entzündet sind.

Ausgelöst wird die Atemwegserkrankung zunächst durch einen viralen Infekt. Heilt dieser nicht richtig aus, kann eine bakterielle Infektion hinzukommen. „Der Infekt breitet sich über die Nase in einzelnen oder in sämtlichen Nasennebenhöhlen aus“, so Dr. Bohndorf. Diese sind über enge Gänge miteinander verbunden und unterteilen sich in vier Bereiche: nämlich die Kieferhöhlen, die Siebbeinzel-

„Je stärker das Immunsystem, desto schwerer haben es Infektionen.“

len, die Keilbeinhöhlen sowie die Stirnhöhlen. In den meisten Fällen entwickelt sich eine Entzündung der Nasennebenhöhlen in Verbindung mit Erkältungen. Durch den Schnupfen schwellen die Schleimhäute in den Nasennebenhöhlen an und die Öffnungen zur Nase werden eingengt. Das zähe Nasensekret kann nun nicht mehr richtig abfließen und es kommt zu den beschriebenen Symptomen.

So sorgen Sie für eine freie Nase:

Bei verstopfter Nase wirken salzhaltige Nasenduschen oder -spülungen mit Salzlösungen wohltuend. Sie reinigen die Schleimhaut von Sekret und Verunreinigungen und führen dadurch zum Abschwellen der Schleimhäute. In der akuten Phase helfen auch Sprays mit Substanzen, die die Nasenschleimhaut durch Gefäßverengung abschwellen lassen. Das Inhalieren mit Kamilledämpfen wirkt entzündungshemmend und sorgt zusätzlich für eine freie Nase.

In der Regel lässt sich eine Sinusitis gut behandeln. „Ist nach ein paar Tagen keine Besserung spürbar oder kommen starke Schmerzen hinzu, so sollte der HNO-Arzt konsultiert werden, um der Entstehung chronischer Entzündungen vorzubeugen“, rät Dr. Bohndorf. Durch eine Nasenspiegelung (Rhinoskopie) und gegebenenfalls eine Ultraschalluntersuchung kann der HNO-

Facharzt feststellen, welche Art von Erkrankung vorliegt. Möglicherweise ist auch eine Röntgenuntersuchung erforderlich. In manchen Fällen sind Antibiotika notwendig. Bei schwerem Verlauf, bei Komplikationen im Bereich der Augenhöhle, zum Beispiel bei Hirnhautentzündungen, oder chronischen Entzündungsverläufen lässt sich eine Operation kaum umgehen. Ist eine schiefe Nasenscheidewand Ursache des

Übels, so kann diese gleichzeitig korrigiert werden.

Grundsätzlich gilt: viel trinken, damit die Schleimhäute trotz trockener Heizungsluft feucht bleiben. Sauna, vitaminreiche Kost, viel frische Luft und wenig Tabak und Alkohol sind wirkungsvolle Präventivmaßnahmen. Denn, so Dr. Bohndorf: „Je stärker das Immunsystem, desto schwerer haben es Infektionen.“

Was Sie bei Entzündung der Nasennebenhöhlen tun können

- Trinken Sie ausreichend, insbesondere wenn Sie Fieber haben und die Atemwege verschleimt sind.
- Gegen die Kopfschmerzen helfen Medikamente wie Paracetamol oder Ibuprofen, die Sie rezeptfrei in der Apotheke bekommen. Diese Arzneistoffe haben auch eine abschwellende Wirkung. Fragen Sie zur Dosierung Ihren Arzt oder Apotheker.
- Zur Abschwellung der Schleimhäute können Schnupfensprays verwendet werden. Die Anwendungsdauer sollte allerdings begrenzt bleiben, da ansonsten die Schleimhäute gereizt werden. Salzhaltige Nasensprays reizen die Schleimhäute weniger.
- Vermeiden Sie zu heftiges Schneuzen. Dadurch kann Sekret in die Nasennebenhöhlen gedrückt werden.
- Für freie Atemwege können ätherische Öle sorgen, die Sie z. B. inhalieren oder in Form von Kapseln schlucken können.
- Eine Befeuchtung der Nasenräume mit salzhaltigen Sprays oder Spülungen mit einer warmen Salzlösung (sogenannte „Nasendusche“) sind vor allem bei chronischen Beschwerden hilfreich.
- Rauchen schädigt die Schleimhäute. Wenn Sie Raucher sind, sollten Sie versuchen damit aufzuhören.
- Wenn Sie immer wieder oder anhaltend an Nasennebenhöhlenentzündungen leiden, sollten Sie unbedingt einen Facharzt aufsuchen.
- Um in der Schnupfenzeit einer Erkrankung vorzubeugen, stärken Sie Ihr Immunsystem. Treiben Sie Ausdauersport, gehen Sie in die Sauna, machen Sie kalt-warme Wechselduschen, sorgen Sie für ausreichend Schlaf und vermeiden Sie Stress.