

# Was lässt trockene Nasen aufatmen?

Von Kochsalz bis Hyaluronsäure

**FRITZ MEYER**

Immer wiederkehrende Halsschmerzen, Räusperzwang und Schluckbeschwerden sowie häufige Atemwegsinfekte – bei dieser Symptomatik sollte man unbedingt auch einen Blick in die Nase des Patienten werfen. Denn oft verbirgt sich dahinter eine Rhinitis sicca. Die Therapieangebote bei trockener Nase sind vielfältig und reichen von Spülungen über Sprays und Inhalate bis zu Salben. Bei den Inhaltsstoffen stehen vor allem Kochsalz, Vitamine, Phytopharmaka und seit kurzem auch Hyaluronsäure zur Verfügung.

## Fallvignette

Die 49-jährige Luise H. klagt: «Herr Doktor, ich bin einfach immer krank.» Bronchitis, Halsschmerzen, Schnupfen, dies habe sie beinahe 4- bis 5-mal im Halbjahr. Vor etwa 15 Jahren sei sie an der Nasenscheidewand operiert worden, weil die Nase «immer dicht war». Seitdem hätten die Infektprobleme eher noch zugenommen, zusätzlich habe sie häufig Nasenbluten. Aufwendige Röntgenuntersuchungen der Nasennebenhöhlen und Allergietests hätten keinen krankhaften Befund erbracht. Die Überraschung erleben die Patientin und ich bei der Untersuchung: Im mittleren Drittel der Nasenscheidewand sehe ich eine zirka pfenniggrosse Septumperforation (Abbildung) mit blutigen Rändern, die übrige Scheidewand ist mittelständig, die Schleimhaut aber trocken und mit Borken verkrustet. Von dieser Perforation, wahrscheinlich Folge der Septumkorrektur, wusste die Patientin nichts. Die geänderten Strömungsverhältnisse in der Nase hatten dann dazu geführt, dass die Schleimhäute nicht ausreichend befeuchtet werden konnten.

## Sicca-Symptomatik

Zum Symptom der trockenen Nase kommt es immer dann, wenn das balancierte Verhältnis von Aussen- und nasalem Innenmilieu gestört ist (Tabelle). Der Patient leidet dann unter Spannungsgefühl, Jucken und Brennen in der Nase. Dazu gesellt sich häufiges Nasenbluten mit weiterer Borken- und Krustenbildungen. Ausserdem klagen Rhinitis-sicca-Patienten häufig über ständig wiederkehrende Halsschmerzen, Räusperzwang und Schluckbeschwerden. Gehäuft treten bei derart Betroffenen bakterielle oder virale Infekte im Rachen und fortgeleitet in den tieferen Atemwegen auf.

## Merk-sätze

- Rhinitis-sicca-Patienten klagen häufig über ständig wiederkehrende Halsschmerzen, Räusperzwang und Schluckbeschwerden.
- Zum Symptom der trockenen Nase kommt es immer dann, wenn das balancierte Verhältnis von Aussen- und nasalem Innenmilieu gestört ist.
- Zur Nasenspülung ist wegen des osmotischen Effektes eine im Regelfall isotonische Salzlösung geeigneter als normales Leitungswasser.
- Pflegende Nasensprays sollten nach Möglichkeit ohne Konservierungsmittelzusatz verwendet werden.

Die Therapie bei Rhinitis sicca liegt auf der Hand: Konsequente Feuchtpflege der Nase ist angesagt. Doch wie lässt sich das am besten bewerkstelligen?

## Friesische Nasenspülung

Zu den bewährtesten und einfach durchführbaren Hausmitteln für eine Reinigung der Nase zählt die Nasenspülung aus der Hohlhand heraus («Kneippkur der Nase») mit gewöhnlichem Leitungswasser. So wird von alten Fischern aus Friesland berichtet, die ihr Leben lang Erkältungskrankheiten vermeiden konnten, indem sie täglich Salzwasser aus den Händen durch die Nase aufsogen und wieder ausspuckten.

## Was lässt trockene Nasen aufatmen?

### Kännchen oder Dusche

Kultivierter erscheint den meisten Patienten die Verwendung eines Nasenspülkännchens, mit dem die lauwarme Spülflüssigkeit in ein Nasenloch gegossen wird. Durch Schräghalten des Kopfes zur gegenüberliegenden Seite und leichtes Vorbeugen, am besten über einem Waschbecken, leitet man den Flüssigkeitsstrom bei geöffnetem Mund durch das andere Nasenloch wieder heraus. Anschliessend schneuzt man aus und wiederholt den Vorgang auf der anderen Seite.

Patienten, die mit dem Nasenspülkännchen nicht zurechtkommen, können auf eine «Nasendusche» verwiesen werden, bei der zusätzlich der Spüldruck und damit die Reinigungseffizienz variiert werden können. Diese Nasenduschen werden mittlerweile von verschiedensten Herstellern in Drogerien und Apotheken angeboten.

### Wasser, Salzlösung, Sole

Wirksamer als normales Leitungswasser ist aufgrund des osmotischen Effektes eine im Regelfall isotonische Salzlösung.

### Tabelle: Häufigste Ursachen einer chronisch zu trockenen Nase

- Reduzierte Raumluftfeuchtigkeit (Klimaanlage, textile Bodenbeläge, hohe Staubbelastung)
- Lokal oder systemisch wirkende Medikamente (Langzeitanwendung topischer Nasalia mit abschwellender Wirkung, systemisch wirksame Medikamente wie Psychopharmaka, Diuretika, Antihistaminika, Antihypertonika)
- Stress
- Altersbedingte Schleimhautveränderungen
- Konsumnoxe (Nikotin, Schnupftabak)
- Trinkmengenproblem (reduziertes Durstgefühl im Alter)
- Veränderungen des Naseninneren mit Verkleinerung der inneren Oberfläche und/oder Änderungen der Strömungsverhältnisse (Septumperforation, Eingriffe an den Nasenmuscheln, Septumdeviation)

Daneben können auch natürliche Solelösungen verwendet werden. Die bekannteste ist das Emser Quellsalz, das sich von Kochsalz in seiner chemischen Zusammensetzung und verschiedenen physikalischen Eigenschaften unterscheidet.

Der Nachteil dieser verschiedenen Nasenspülprozeduren besteht darin, dass sie bei falscher Anwendung (Wasser zu kalt, Spülmengen zu gross) vom Patienten meist

als unangenehm empfunden werden. Eleganter können Salzlösungen durch elektrische Inhalationsgeräte mit Feuchtzerstäuber oder mit manuell betriebenen Zerstäubungsapparaten vernebelt werden.

### Vielfalt an Sprays und Salben

Die einfachste, langfristig allerdings nicht die preiswerteste Lösung für eine konse-

### Der Natur abgeschaut ...

Seit jeher ist die salzhaltige Meeresluft für ihren heilsamen Effekt bei Erkrankungen der Atemwege bekannt. Wer nicht das Glück hat, an der Küste zu wohnen, dem kann auch anders geholfen werden.

Beispiel: Bad Orb. Dort steht das sehenswerte Gradierwerk von 1806: es diente einst dazu, die mit etwa 3 Prozent Salzgehalt aus der Erde kommende Sole zu «gradieren», also anzureichern, um dadurch mehr Kochsalz zu gewinnen. Erreicht wird dies, indem man die Sole über Dornenwände aus Schwarzdorn rieseln lässt. Dabei verdunstet ein Teil des Wassers und die gelöste Kohlensäure verflüchtigt sich. Mit ihr fallen die chemisch an sie gebundenen Karbonate aus und versteinern die Zweige der Rieselwände, die dadurch wie «verzuckert» aussehen. Die an den Schwarzdornwänden herablaufende Sole verdunstet aber nicht nur, sie wird auch als feines Ärosol in die Umgebungsluft versprüht. So entsteht als «Nebenprodukt» im Gradierwerk ein künstliches «Meeresklima», das bei entsprechenden Atemwegserkrankungen therapeutisch genutzt werden kann.



## Was lässt trockene Nasen aufatmen?



Abbildung: Septumperforation mit blutig tingierten Rändern

regelmäßige Nasenpflege dürfte für die meisten Patienten die Anwendung eines pflegenden Nasensprays oder einer Nasensalbe

sein. Diese topischen Rhinologika sind in den unterschiedlichsten Zusammensetzungen verfügbar. Als Innovation auf diesem Markt gilt ein Hyaluronsäure-haltiges Nasenspray, das seit Anfang 2003 frei käuflich ist.

Wichtiger Hinweis: trotz des meist etwas höheren Preises sollten pflegende Nasensprays nach Möglichkeit ohne Konservierungsmittelzusatz verwendet werden. In zahlreichen Untersuchungen zeigte sich, dass konservierende Zusätze eine stark schleimhautschädigende Wirkung haben können. Der Verzicht auf Konservierungsmittel in Nasensprays erfordert jedoch einen erheblich größeren technischen Aufwand bei der Herstellung, wodurch sich der höhere Preis erklärt.

Literatur unter: [www.allgemeinarzt-online.de](http://www.allgemeinarzt-online.de)

*Dr. med. Fritz Meyer*  
*Facharzt für Allgemein- und*  
*Sportmedizin*  
*Facharzt für Hals-Nasen-*  
*Ohrenheilkunde*  
*Zwinger 6*  
*D-86732 Oettingen*  
*Tel. 0049-9082 10 35*  
*Fax 0049-9082 920 921*  
*E-Mail: [praxis.dres.meyer@gmx.de](mailto:praxis.dres.meyer@gmx.de)*

Interessenkonflikte: keine

Diese Arbeit erschien zuerst in  
 «Der Allgemeinarzt» 16/2004.  
 Übernahme mit freundlicher Genehmigung  
 von Verlag und Autor.