



Naseputzen: nicht zu

Erst tropft die Nase, dann ist sie verstopft, und um sich Erleichterung zu verschaffen, greift man immer wieder zum Taschentuch. Doch ständiges Schnäuzen kann schmerzhafte Folgen haben. Nicht nur Nase und Lippen werden bald wund, auch Entzündungen der Nasennebenhöhlen werden so begünstigt.

Karin Diodà

Alzu kräftiges und häufiges Naseputzen kann auch schaden. Beim Schnäuzen entsteht in der Nase ein extrem hoher Innendruck, und dabei kann der Schleim in die Nebenhöhlen gepresst werden. So gesehen ist es besser, den Schleim hochzuziehen, statt dauernd zu schnäuzen. Aus medizinischer Sicht ist nichts dagegen einzuwenden, auch wenn es nicht die feine Art ist. «Das Wichtigste ist, dass bei einer Erkältung die Nase vom Sekret befreit wird, sonst können sich die Nasennebenhöhlen verschliessen, und es droht eine Entzündung», sagt Samuel Heimgartner, Oberarzt an der Universitätsklinik für Hals-Nasen-Ohrenkrankheiten, Kopf- und Halschirurgie im Inselspital Bern.

Salzlösungen als Spülung oder Nasenspray

Als Alternative zum Hochziehen bietet sich dosiertes Naseputzen an. Dabei hält man unter dem Taschentuch jeweils ein Nasenloch zu und schnäuzt das andere vorsichtig. Der Innendruck ist dann weniger hoch, als wenn man beide Nasen-

löcher gleichzeitig zudrückt wie beim klassischen Schnäuzen.

Eine zusätzliche Möglichkeit besteht darin, die Nase mit einer Salzlösung zu spülen. Dies wird unter anderem auch bei kleinen Kindern gemacht, die noch nicht schnäuzen können, und bei Patienten mit einer Entzündung der Nasennebenhöhlen (Rhino-Sinusitis). Es gibt auch Meersalzlösungen, die als Spray erhältlich sind. Solche Sprays kann man ohne Weiteres über längere Zeit anwenden, im Gegensatz zu Nasensprays, welche die Nasenschleimhäute sofort anschwellen lassen. Diese Sprays sind zu Beginn einer Erkältung geeignet, denn sie erleichtern das Durchatmen. Doch sollte man sie auf keinen Fall länger als fünf bis maximal sieben Tage anwenden, schränkt Samuel Heimgartner ein: «Sonst kann es zu einer Gegenreaktion kommen, die Nasenschleimhäute schwellen dann umso stärker an und können sogar zerstört werden.»

Kortison bei chronischen Entzündungen

Sofern eine längere Behandlung nötig ist, beispielsweise bei einer chronischen



FOTOS: ISTOCKPHOTO.COM

kräftig und zu häufig

Entzündung der Nasennebenhöhlen, verschreibt der Arzt einen Kortisonsspray. Diesen muss man, im Gegensatz zu den abschwellenden Sprays, über längere Zeit nehmen: «Kortisonssprays beginnen erst nach einigen Tagen zu wirken und müssen mindestens über sechs bis acht Wochen angewendet werden.» Nebenwirkungen sind nicht zu befürchten, weil bei dieser Anwendung kaum Kortison vom Körper aufgenommen wird.

Keine Antibiotika bei gewöhnlichem Schnupfen

Bei jedem Schnupfen oder jeder beginnenden Nasennebenhöhlenentzündung Antibiotika einzusetzen, bringt nichts – zumindest nicht am Anfang einer Erkältung. In den allermeisten Fällen ist die Entzündung anfänglich von Viren verursacht, gegen die Antibiotika nicht wirken. Deshalb genügt es, erst einmal abzuwarten und die Symptome mit Spülungen, abschwellenden Sprays, Salben und entzündungshemmenden Schmerzmitteln zu lindern.

Anders sieht es aus, wenn die Symptome hartnäckig andauern. Dies sei ein Hinweis, dass eine bakterielle Infektion

hinzugekommen ist, welche die vorgeschädigten Schleimhäute zusätzlich belastet, erklärt der Hals-Nasen-Ohrenarzt: «Deshalb gilt grundsätzlich die Regel: Erst Antibiotika geben, wenn sich die Symptome nach zirka fünf Tagen immer noch verschlim-

mern oder sich der Zustand nach etwa zehn Tagen nicht deutlich gebessert hat.» Besteht Verdacht auf Komplikationen, müssen sofort Antibiotika eingesetzt werden: Wenn die Augenlider anschwellen, die Sehschärfe abnimmt, hohes Fieber oder sehr starke Kopfschmerzen auftreten, sollte man unbedingt notfallmässig einen Arzt aufsuchen.

Viren werden meist über die Hände verbreitet

Mit einigen einfachen hygienischen Massnahmen lässt sich einer Verbreitung von Erkältungs- oder Grippeviren wirksam vorbeugen: Auf Stofftaschen-

Verschnupfte Kinder

Bereits kleinen Kindern sollten Eltern beibringen, wie man sich die Nase putzt. Denn wenn der Schleim in der Nase sitzen bleibt, können sich die Nebenhöhlen leicht entzünden. Wichtig ist, dass das Sekret aus der Nase wegtransportiert wird. Während einer Erkältung ist es auch nicht tragisch, wenn das Kind den Schleim hochzieht. Doch sollte man darauf achten, dass es sich dies abgewöhnt, sobald es wieder gesund ist. Grund: Die Nase ist mit dem Mittelohr verbunden, und wenn das Kind dauernd den Schleim hochzieht, baut sich ein negativer Druck im Mittelohr auf. Dann zieht sich das Trommelfell ein – die Folge kann eine chronische Mittelohrentzündung sein. *kd*

tücher verzichten und stattdessen Papiertaschentücher verwenden. Aus hygienischer Sicht ist es auch empfehlenswert, das Taschentuch nur einmal zu benutzen und dann zu entsorgen. Steckt man ein gebrauchtes Taschentuch in die Tasche, ist auch diese voll Viren. Greift man dann in die Tasche, verteilt man die Viren über die Hände grosszügig weiter, auf alles, was man anfasst, wie etwa Türklinken. Das gilt auch beim Niesen: «Grippeviren werden sehr häufig über die Hände verbreitet. Deshalb sollte man in den Ellenbogen niesen oder aber nach jedem Niesen in die Hände diese gut mit Seife waschen», rät Samuel Heimgärtner.