



Interview

«Empfehlenswert sind Dämpfe zum Inhalieren»

Gerade im Winter sind verstopfte Nasen weitverbreitet. Ursache der erschwerten Nasenatmung ist meist ein Schnupfen, doch kann auch etwas anderes dahinterstecken, wie eine erfahrene Hausärztin im Interview erklärt. Bei lang anhaltenden Symptomen ist es deshalb sinnvoll, einen Arzt aufzusuchen.

Sprechstunde: Eine verstopfte Nase gehört zu den lästigen Begleiterscheinungen der kalten Jahreszeit. Welches sind die häufigsten Ursachen?

Dr. med. Claudia Zuber: In der hausärztlichen Praxis sehen wir im Winter am häufigsten virale Infektionen, wobei ganz unterschiedliche Viren die Ursache sind. Da Erkältungskrankheiten jetzt Hochsaison haben, ist die Ursache einer verstopften Nase meist ein Schnupfen.

Gibt es auch andere Gründe?

Es muss nicht immer nur ein Schnupfen sein, es kann durchaus etwas anderes dahinterstecken. Infrage kommt eine Allergie, zum Beispiel auf Pflanzen. Wenn die Nase das ganze Jahr über verstopft ist, könnten auch Hausstaubmilben die Ursache sein. Bei einer Allergie können noch weitere Beschwerden hinzukommen wie Augenbrennen, manchmal auch Bronchitis und leichte asthmatische Erscheinungen.

Welches sind aus Ihrer Erfahrung wirksame Mittel bei Schnupfen und verstopfter Nase?

Wenn Patienten deswegen in die Hausarztpraxis kommen, dann möchten sie ein Medikament erhalten, welches

wirkt. Ich stelle dann ein Rezept für abschwellende Nasentropfen oder einen Nasenspray aus. Es sind viele verschiedene Produkte erhältlich, einige davon auch ohne Rezept in der Apotheke. Als erste lindernde Massnahme können durchaus auch homöopathische Mittel angewendet werden.

Was gibt es bei den abschwellenden Nasensprays zu beachten?

Bei ganz kleinen Kindern ist es schwierig, mit einem Spray zu hantieren, deshalb verschreibe ich ihnen häufig Tropfen. Wichtig ist hier, die Eltern für die Verabreichung dieser Mittel gut zu instruieren. Die Behandlung kann auch mit salzhaltigen Lösungen unterstützt werden, dies ist bei Kleinkindern sehr empfehlenswert. Ansonsten sage ich den Patienten, dass sie die Sprays oder Tropfen nicht länger als eine Woche in Eigenregie benutzen sollen. Wenn die Beschwerden dann nicht bessern, sollte man zum Arzt gehen.

Weshalb sollte man diese Medikamente nicht zu lange einnehmen?

Die Medikamente wirken abschwellend, indem sie die erweiterten Blutgefäße in der Nase verengen. Dadurch trocknet die Schleimhaut auch aus. Dies führt

dazu, dass die Patienten das Gefühl haben, die Nase sei immer noch verstopft, obwohl sie es gar nicht mehr ist. Dann wenden sie den Spray wieder an und so entsteht ein Teufelskreis. Deshalb gilt, Nasensprays nicht länger als eine Woche zu verwenden. Doch die meisten Leute sind darüber bereits gut informiert.

Gibt es noch andere Möglichkeiten, eine verstopfte Nase freizubekommen?

Ich empfehle auch, Dämpfe zu inhalieren, denn Feuchtigkeit ist wichtig, gerade bei der trockenen Luft während der Heizperiode. Ätherische Öle tun vielen Leuten gut, aber es gibt auch Personen, die allergisch darauf reagieren. Ich selbst verwende meist Kamillentea, damit der Dampf eine leichte Duftnote bekommt. Aber entscheidend ist wie gesagt die Feuchtigkeit.

Es braucht keine speziellen Geräte, um zu inhalieren, es genügen eine Pfanne mit heissem Wasser und zum Beispiel ein Beutel Kamillentea. Wichtig ist, genügend lange abzuwarten, bis der Dampf abgekühlt ist, damit die Schleimhäute durch die Hitze nicht verbrennen. Die gleiche Wirkung wie beim Inhalieren erzielt man übrigens auch in einem Dampfbad oder der Sauna.

Ab wann spricht man von chronischem Schnupfen respektive chronisch verstopfter Nase?

Eine Infektion kann manchmal etwas länger dauern, bis zu vier Wochen. Deshalb würde ich ab drei Monaten von einer chronisch verstopften Nase sprechen.

Welche Gründe können hier vorliegen?

In erster Linie ist an eine Allergie zu denken, Ursache kann aber auch ein Arbeitsplatz in staubiger Umgebung oder ganz einfach trockene Luft sein. Weiter infrage kommen anatomische Ursachen, zum Beispiel eine Verkrümmung der Nasenscheidewand oder eine schmale Nase, das kann einem auch das Gefühl geben, eine verstopfte Nase zu haben. Auch bei Leuten, die früher einmal eine Verletzung an der Nase hatten, kann dieser Eindruck entstehen. Mögli-

cherweise hat sich dadurch die Nasenanatomie verändert.

Wann sollte man mit einer verstopften Nase zum Arzt?

Wenn man merkt, dass es nicht einfach eine banale Infektion ist, wenn der Nasenfluss zum Beispiel eitrig ist oder Kopfschmerzen und Fieber dazukommen. In solchen Situationen ist es empfehlenswert, seinen Hausarzt aufzusuchen, denn es könnte eine Infektion der Nasennebenhöhle dahinterstecken. Und wie bereits erwähnt, wenn die verstopfte Nase über mehrere Wochen andauert, ist es ebenfalls angebracht, zum Arzt zu gehen.

Gibt es weitere wichtige Aspekte in Zusammenhang mit verstopfter Nase?

Bei einer verstopften Nase sollte man immer daran denken, dass auch eine Allergie die mögliche Ursache ist. Es kann

eine Allergie auf verschiedene Auslöser wie zum Beispiel Hausstaub, Tierhaare oder Pollen sein. Dann braucht es eine spezielle Behandlung.

Frau Dr. Zuber, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.

Das Interview führte Karin Diodà.



Dr. med. Claudia Zuber ist Allgemeinärztin FMH. Sie führt mit ihrem Ehemann eine Gemeinschaftspraxis und arbeitet dort als Hausärztin.