

Nasennebenhöhlenentzündung und Schnupfen aus Sicht der Naturheilkunde

Nun ist sie wieder da, die verschnupfte Jahreszeit. In den Apotheken läuft das Geschäft blendend, ein Verkaufschlager: abschwellende Nasentropfen. Wenn uns die verstopfte Nase um den wohlverdienten Schlaf bringen will, sind Nasivin, Otriven und Co die scheinbaren Retter des weihnachtlichen Seelenfriedens. Dass der Selbstheilungsprozess der Nasenschleimhaut mit solchen Mitteln unterbrochen wird, wissen viele Schnupfnasen jedoch nicht.

Schnupfen als Selbstheilungsprozess

Wenn Viren oder Bakterien an der Schleimhaut der Nase anhaften und dort ihr Unwesen treiben, veranlasst die Polizei des Körpers -unser Immunsystem- eine sofortige Abwehrreaktion: Die innere Haut der Nase schwillt an und produziert Schleim, um die schädlichen Erreger herauszuspülen. In der Naturheilkunde unterstützen wir diesen Selbstheilungsprozess, indem wir dafür sorgen, dass sich genügend Schleim bildet und dieser gut abfließen kann. Wird ein eigentlich harmloser Schnupfen immer wieder „entgegengesetzt“ behandelt und somit unterdrückt, wird der Schnupfen oftmals chronisch. Oder es entwickeln sich daraus andere Erkrankungen: Dass heute 5-10 Prozent der Erwachsenen an chronischer Nasennebenhöhlenentzündung leiden, hat auch damit zu tun.

Nase als Ausgangspunkt für verschiedene Erkrankungen

Ein ganz besonderes Anliegen sind mir in diesem Zusammenhang die Kinder. Wieviel Unheil könnte verhindert werden, wenn Eltern und Behandler mit der chronischen Rotznase ihrer Kinder richtig umgehen würden! So oft beginnen nicht nur kindliche Leidensgeschichten mit einem banalem Schnupfen. Dieser wird chronisch, führt zu Ohrenschmerzen beziehungsweise Mittelohrentzündung, auch Nasenpolypen und vergrößerte Mandeln sind die Begleiter eines chronischen Schnupfens; Oder er leitet einen lästigen Husten ein, der nicht schwinden mag. Auf diesem Boden kann sich dann ein Husten, der mit erschwerter Atmung einhergeht, bis hin zum Asthma entwickeln. Der natürliche und kindgerechte Umgang mit den infektiösen Erkrankungen der Kinder – angefangen beim Schnupfen!- bildet die Grundlage für ein funktionstüchtiges Abwehrsystem. Häufige Antibiotikagaben fördern so gesehen die Allergiebereitschaft!

Tipps und Tricks der Naturheilkunde

Kurz möchte ich Alternativen zu den herkömmlichen Nasentropfen vorstellen. Sie dienen zur Vorbeugung und Behandlung von Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündungen. Dazu gehört in unserer Praxis vor allem die tägliche Nasendusche (in jeder Apotheke erhältlich) mit Emser- Salz-Lösung. Zusätzlich empfehle ich meinen Patienten ein Nasenspray mit gereinigtem Meerwasser (z.B. Rhinomer), das auch bei kleineren Kindern einfach anzuwenden ist. Daneben ist die Inhalation von Kamillendampf ein altbewährtes Hausmittel. Dazu überbrühen Sie Kamillenblüten in einer Schüssel und decken ein großes Tuch über Kopf und Schüssel, damit der Dampf nicht entweichen kann. Trinken Sie viel, vor allem Warmes, damit das Nasensekret flüssig bleibt. Immer wieder empfehle ich meinen erkälteten Patienten, auf warme Füße zu achten und täglich das ansteigende Fußbad nach Kneipp durchzuführen. Dazu lassen Sie über 15 Minuten die Temperatur des Wassers auf bis zu 44° C ansteigen.

In unserer Praxis wenden wir, neben homöopathischen Arzneien vor allem Akupunktur und Eigenblutinjektionen mit großem Erfolg an.

Ernährung und Psyche

Als allgemeine Maßnahme empfehle ich, den Wohnraum nicht zu überheizen und die Raumluft anzufeuchten. Zucker- und milchhaltige Nahrungsmittel schwächen das Immunsystem und „füttern“ den Schnupfen. Gerade bei den „süßen“ Kindern spielt die Ernährung eine sehr wichtige Rolle und erfordert viel Geduld von Seiten der Eltern. Zum Schluss will ich natürlich nicht vergessen an den seelischen Aspekt der Erkrankung zu erinnern. Der Volksmund kennt nicht von ungefähr die Redewendung „...davon hab´ ich die Nase voll!“ Hektik und Stress jedenfalls schaden dem Immunsystem. In diesem Sinn wünsche ich Ihnen eine wirklich staade Zeit und ein „relaxtes“ neues Jahr!