

Was sind die Ursachen von Nasennebenhöhlenentzündungen?

Die Nasennebenhöhlen befinden sich im Stirnbereich sowie rechts und links neben der Nase im Oberkiefer.

Wenn durch eine Erkältung oder eine allergische Reaktion die Nasenschleimhäute anschwellen, können die Abflüsse der Nasennebenhöhlen verstopft werden. Zäher Schleim (Schnupfen) kommt im Verlauf hinzu und bildet sich auch in den Nasennebenhöhlen. Akute Nasennebenhöhlenentzündungen äußern sich meist mit den Symptomen Stirn- oder Gesichtskopfschmerzen, verstopfte Nase und gelbes oder grünes Nasensekret, Abgeschlagenheit und bisweilen Fieber.

Nasennebenhöhlenentzündungen werden weit überwiegend durch **Viren** und nur **selten** durch **Bakterien** verursacht.

Heuschnupfen, Verengungen der Nasen- und Nasennebenhöhlenwege, Zahnwurzelentzündungen, Nasenpolypen und Rauchen sind mitverursachend und können den Verlauf verschlimmern.

Was können wir für Sie tun?

Da in den allermeisten Fällen Viren und nicht Bakterien für die Infektion verantwortlich sind, ist die Verordnung von **Antibiotika** nur **äußerst selten** erforderlich; selbst Fieber und gelblich-grünes Nasensekret sind **kein** Hinweis dafür, dass Bakterien die Auslöser der Erkrankung sind.

Nach gründlicher Befragung und Untersuchung führen wir eine wirksame Arzneimitteltherapie durch. Hierbei kommen z.B. schmerz- und entzündungshemmende Medikamente, Arzneimittel zur Befreiung der Nase und zur Verflüssigung des Nasensekrets zum Einsatz. Bei akuten Nasennebenhöhlenentzündungen haben sich vor allem pflanzliche Arzneimittel bewährt.

Eine sehr wirksame Behandlungsmaßnahme bei akuten Nasennebenhöhlenentzündungen stellt die **Eigenbluttherapie** dar, die wir Ihnen auf Wunsch als Zusatzleistung anbieten können.

Was können Sie selber tun?

Sie können selbst viel zu Ihrer Genesung beitragen:

- Rauchen schädigt die Schleimhäute und erschwert die Heilung, sie sollten es sowohl aktiv als auch passiv vermeiden.
- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich (2 l pro Tag; Herz- und Nierenkranke 1,5 l pro Tag).

- Achten Sie auf eine vitamin- und mineralreiche Kost.
- Feuchten Sie die Raumluft an.
- Sorgen Sie für körperliche und seelische Entspannung.
- Zur Befreiung Ihrer Nase empfehlen wir Schnupfennasensprays in niedriger Dosierung ohne das Konservierungsmittel Benzalkoniumchlorid (BKC). Im Wechsel mit salzhaltigen Nasensprays benutzt, reizen sie die Schleimhäute weniger.
- Vermeiden Sie zu heftiges Schnutzen, da hierdurch Sekret in die Nasennebenhöhlen gedrückt werden kann. Praktizieren Sie stattdessen „Hochziehen“ oder „Schniefen“.
- Erhöhen Sie das Kopfteil Ihres Bettes, so verschaffen Sie sich Linderung bei verstopfter Nase.
- Bei Fieber achten Sie auf leichte, atmungsaktive Kleidung, halten Sie die Füße warm, decken Sie sich nur leicht zu (ohne Wärmestau) und achten Sie auf ausreichend frische Luft ohne Zugluft.

Folgende Hausmittel haben sich in der Therapie von akuten Nasennebenhöhlenentzündungen bewährt:

Bei Krankheitsbeginn:

Ansteigendes Fußbad

Material

- Fußbadewanne mit warmem Wasser (36 – 37°C)
- Badethermometer
- Zusätzliches Gefäß mit sehr warmem Wasser
- Handtuch

Durchführung

- Wassertemperatur prüfen.
- Füße bis unter Kniehöhe mit Wasser bedecken.
- Warmes Wasser langsam nachgießen, bis eine Wassertemperatur von 39 – 40°C erreicht ist.
- Füße 10 – 15 Min. im Wasser lassen.
- Anschließend gut abtrocknen und 30 – 60 Min. nachruhen.

Nach Krankheitsausbruch:

Inhalation/Dampfbad

Material

- Schüssel mit heißem Wasser
- Pfefferminz, Eukalyptusöl, Cineol (z.B. Soledum®) oder Myrtol (z.B. Gelomyrtol®)
- Badelaken; Handtuch

Durchführung

- Wenden Sie ein Schnupfennasenspray an, um Ihre Nase und den Zugang zu den Nasennebenhöhlen zu befreien.

- 2 – 5 Tropfen Pfefferminz- oder Eukalyptusöl oder eine aufgeschnittene Kapsel Cineol (z.B. Soledum®) oder Myrtol (z.B. Gelomyrtol®) in das heiße Wasser geben.
- Setzen Sie sich vor die Schüssel und decken Sie sich das Badelaken so über den Kopf, das Sie den Dampf einatmen können.
- Inhalieren Sie 10 – 15 Min. lang ruhig und gleichmäßig.

Nasenspülung

Material

- 500 ml warme Salzlösung (z.B. mit Emser® Salz)
- Nasendusche (in Apotheke erhältlich)

Durchführung

- Bei zur Seite gedrehtem Kopf Nasenspüllösung in ein Nasenloch eingießen, bis es aus dem anderen Nasenloch oder dem Rachenraum wieder austritt.
- Gleiche Prozedur mit dem anderen Nasenloch wiederholen.
- Während der Nasenspülung durch den Mund atmen.
- Anschließend sanft ausschnauben.

Senfmehlfußbad

Material

- 10 – 30 g Schwarzes Senfmehl (aus der Apotheke)
- Fußbadewanne mit warmem Wasser (38°C)
- Badelaken; Handtuch
- Warmes Wasser zum Abspülen
- Lavendelöl (2%ig) oder reines Olivenöl

Durchführung

- Senfmehl in das Wasser geben und gut verteilen.
- Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie die Füße und Waden bis unterhalb der Knie in die Fußbadewanne.
- Nach 2 – 10 Min. tritt ein typisches Brennen („Ameisenlaufen“) auf.
- Nach Einsetzen des Brennens sollten die Füße noch ca. 5 – 10 Min. im Wasser bleiben, das Brennen sollte jedoch auszuhalten sein!
- Anschließend Füße aus dem Bad nehmen und mit warmem Wasser gründlich abspülen.
- Nach dem Abtrocknen Füße mit etwas Öl einreiben, 30 – 60 Min. im Bett nachruhen.

Bitte beachten!

- Das Einsetzen des Brennens und die Hautreaktionen sind individuell sehr unterschiedlich, daher ist eine gute Hautbeobachtung wichtig.

- Bei kleineren Kindern ist es ratsam, dass eine Bezugsperson ihren Unterarm oder Fuß auch mit ins Wasser gibt.
- Bei zu starker Rötung oder unangenehmem Schmerz Bad abbrechen!

Meerrettichauflage auf Stirn- oder Kieferhöhlen

Material

- 1 EL frisch geriebener Meerrettich
- 1 – 2 Mullkompressen
- Olivenöl
- Befestigungsmaterial
- Vaselinekompressen

Durchführung

- Frisch geriebenen Meerrettich auf die Mullkomresse geben, einschlagen und zukleben.
- Kompresse auf Stirn- und/oder Kieferhöhle(n) kurz (!) auflegen (wenige Sekunden bis max. 4 Minuten).
- Augen während der Anwendung geschlossen halten!
- Kompresse zügig entfernen und gerötete Hautpartien mit Olivenöl einreiben.
- 30 – 60 Min. nachruhen.

Bitte beachten!

- Meerrettich kann zur Reizung der Schleimhäute und lokalen Hautrötungen bis zur Verbrennung führen!
- Empfindliche Hautpartien (Augen) sollten mit Vaselinekompressen geschützt werden.
- Während der Behandlung den Patienten nicht alleine lassen.

Kompresse mit Zitronenscheiben

Material

- 1 unbehandelte, abgewaschene Zitrone
- 2 Mullbinden oder Leukoplast
- 1 Paar Baumwollsocken

Durchführung

- Zitrone in Scheiben schneiden, unter jeder Fußsohle 2 – 3 Scheiben mit Mullbinde oder Leukoplast befestigen, darüber Baumwollsocken ziehen.
- Gleich ins Bett gehen und Kompressen bis zum nächsten Morgen wirken lassen.

Bei Fieber:

Wadenwickel

Material

- 1 Baumwolltuch oder Handtuch als Matratzenschutz
- 2 Wickeltücher (vom Knöchel bis unter das Knie reichend)
- evtl. 2 Handtücher als Außentuch
- 1 Schüssel mit warmem Wasser (ca. 2 °C unter Körpertemperatur beginnend)
- 1 Badethermometer
- evtl. 1 unbehandelte Zitrone oder Zitronensaft

Durchführung

- Körpertemperatur messen.
- Raum lüften, danach Fenster schließen und auf angenehme Raumtemperatur achten.
- Patient mit leichter Decke zudecken, evtl. Socken anlassen.
- Schüssel mit warmem Wasser füllen, halbe Zitrone unter Wasser speichenförmig anschneiden und ausdrücken.
- Wickeltücher hinlegen und kräftig auswringen.
- Feuchte Tücher faltenfrei rund um die Waden anlegen, Patient wieder gut zudecken (auch die Beine).
- Für schonendere Wärmeabgabe nasse Tücher mit trockenen Außentuch umwickeln.
- Nach 10 Min. erneutes Nassmachen und Anlegen der Wickel, in der Regel 3mal in Folge anwenden, evtl. erneute Temperaturmessung. Nachruhe gewährleisten!

Bitte beachten!

- Wenn die Füße kalt werden, Behandlung sofort abbrechen.
- Patienten nicht alleine lassen.

Quellen:

DEGAM: Patienteninformation zur Leitlinie „Entzündung der Nasennebenhöhlen (Rhinosinusitis)“. Düsseldorf: omikron publishing, 2008.

Bachmann, Sandra/Längler, Alfred: Hausmittel in der modernen Medizin. Tees, Wickel, Bäder & Co. 1. Auflage. München: Urban & Fischer, 2005.

GEMEINSCHAFTSPRAXIS
Dr. med. Jochen Grebe · Dr. med. Jens Arends



Fachärzte für Allgemeinmedizin
Ultraschall · Prävention
Akupunktur · Chirotherapie
Naturheilverfahren · Sportmedizin
Ernährungsmedizin · Homöopathie
Rettenungsmedizin · Qualitätsmanagement

Höststraße 6 · 26670 Uplengen-Remels
Telefon: 04956/1015 · Telefax: 04956/912218

