

ERKÄLTUNG



Erkältung



Grippe oder Erkältung



Erkältung vorbeugen



Behandlung einer Erkältung



Schnupfen



chronischer Schnupfen



Schnupfen behandeln



Nasenspray (Produkt)



Nasenspray richtig anwenden



Nasennebenhöhlenentzündung



Pansinusitis



Erkältung oder Corona



Weit verbreitet und im Regelfall harmlos: Millionen Menschen leiden jährlich unter einer hartnäckigen Erkältung. Im Schnitt sind wir sogar vier Jahre unseres Lebens dauererkältet. Ob rote Nase oder kratziger Hals, die Symptome sind vielfältig.

Was eine Erkältung von einer [richtigen Grippe](#) unterscheidet, wie du einen grippalen Infekt effektiv behandeln kannst und was du dabei beachten solltest, erklären wir dir in diesem Artikel.

URSACHEN: SO ENTSTEHEN ERKÄLTUNGEN

Erkältungen werden durch eine Vielzahl verschiedener Viren ausgelöst. Am häufigsten sind sogenannte Rhinoviren die Ursache für einen grippalen Infekt. Sie machen etwa 20% der jährlichen Erkältungsfälle aus.

Rhinoviren sind echte Verwandlungskünstler. Pro Saison treten 15 bis 20 neue Typen dieser Virenart auf. Sie verändern ihre Oberfläche, sodass das Immunsystem sie nicht erkennen kann. Diese Wandlungsfähigkeit verhindert die Entwicklung eines Impfstoffes gegen die sogenannten Schnupfenviren.

Dass Kälte ursächlich für eine Erkältung ist, ist übrigens ein Mythos. Sie begünstigt die Gegebenheiten für eine Infektion zwar, ist aber nicht für sie verantwortlich.

Die Übertragung der Krankheitserreger erfolgt von Mensch zu Mensch über die sogenannte Tröpfcheninfektion. Die Körperflüssigkeiten von infizierten Personen sind hochgradig ansteckend. Bei Husten, Schnupfen und beim Sprechen werden Viren ausgeschieden, die eine Ansteckung verursachen können. Auch eine Schmierinfektion über gemeinsam verwendete Objekte wie Türgriffe ist möglich.

WANN TRETEN ERKÄLTUNGEN AM HÄUFIGSTEN AUF?

Kaum wird es draußen kalt, nass und ungemütlich, häufen sich im Familien- und Freundeskreis die Krankheitsfälle. Plötzlich scheint jeder um dich herum mit einer fieser Erkältung zu kämpfen. In den feuchten Monaten in Herbst und Winter mehren sich die Atemwegsinfektionen. Man spricht von sogenannten „Wellen“. Doch weshalb wiederholt sich dieses Phänomen alle Jahre wieder?

Die Erklärung ist denkbar einfach: die Schleimhäute sind permanenter Heizungsluft und hohen Temperaturunterschieden ausgesetzt und trocknen schneller aus. Da die Schleimhäute eine wichtige Barriere im Schutz gegen Krankheitserreger bilden, haben es diese in den kalten Monaten leichter, in den Körper einzudringen. Außerdem halten wir uns in der kalten Jahreszeit überwiegend in geschlossenen Innenräumen auf, was die Ansteckungswahrscheinlichkeit erhöht.



HUSTEN, SCHNUPFEN, HEISERKEIT: SYMPTOME EINER ERKÄLTUNG

Erkältungen sind keine Seltenheit. Laut der „Glober Burden Of Disease“ Studie ist der Infekt die häufigste Krankheit der Welt. Doch nicht immer wird sie von Betroffenen überhaupt bemerkt. Manche Infekte verlaufen ohne Anzeichen oder Beschwerden. Die folgende Liste umfasst die in Statistiken am häufigsten erfassten Symptome während einer Erkältung:

- allgemeines Krankheitsgefühl
- Abgeschlagenheit
- Erschöpfung
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schnupfen
- Husten
- Halsschmerzen
- Gliederschmerzen
- leichtes Fieber
- Kopfschmerzen

Bitte beachte, dass es sich bei diesen Symptomen um Beschwerden handelt, die auch, aber nicht nur auf eine Erkältung hindeuten können. Die Übersicht dient lediglich einer ersten Orientierung. Eine abschließende Diagnose kann nur durch einen Arzt oder eine Ärztin erfolgen.

GRIPPE ODER ERKÄLTUNG: WO LIEGT DER UNTERSCHIED?

Für Laien sind Erkältung und Grippe schwer voneinander zu unterscheiden. Und auch bei genauerer Betrachtung fällt auf, wie ähnlich sich die Krankheiten sind. Bei beiden Krankheitsbildern handelt es sich um Erkrankungen der Atemwege. Während Inflenzaviren für die echte Grippe verantwortlich sind, können 200 verschiedene Erreger Auslöser für eine Erkältung sein.

Die Symptome, die charakteristisch für eine Erkältung sind, lassen sich ebenso auf das Krankheitsbild einer Grippe übertragen. Ein feiner Unterschied liegt im Auftreten dieser Symptome. Erkältungen machen

sich schleichend bemerkbar und entwickeln sich gerne über Tage, während Grippe oft schlagartig aufzutreten scheinen. Betroffene klagen häufig darüber, sich von einem auf den anderen Moment schlapp und krank zu fühlen.

Es ist möglich, dass die Symptome bei einer Grippe stärker ausgeprägt sind. Hohes Fieber steht häufiger in Zusammenhang mit einer Grippe als mit einer Erkältung. Ein sicheres Unterscheidungsmerkmal ist es jedoch nicht.

Eine Grippe lässt sich, anders als eine Erkältung, mit Hilfe eines Labortests nachweisen.

SO LÄSST SICH EINE ERKÄLTUNG VON CORONA UNTERSCHIEDEN

Seit der Pandemie fällt es vielen Menschen schwer, bei aufkommenden Symptomen zwischen einer harmlosen Erkältung oder einer Infektion mit Covid 19 zu unterscheiden. Insbesondere milde Verläufe ähneln einer Erkältung. Bei Betroffenen führt das oft zu Verunsicherung.

Um sicherzugehen, dass es sich nicht um eine Covid Infektion handelt, solltest du bei auftretenden Symptomen sicherheitshalber immer einen Test machen. Auch wenn es sich nur um eine Erkältung handelt, solltest du deine Kontakte einschränken um die Ansteckungskette zu unterbrechen. Nicht für alle Menschen sind Erkältungen harmlos. Nimm Rücksicht auf deine Mitmenschen und kurier dich zuhause aus.



SO LANGE DAUERT EINE ERKÄLTUNG

Die Inkubationszeit einer Erkältung liegt bei maximal zwei Tagen. Die Ansteckung kann innerhalb weniger Stunden erfolgen. Nicht alle Menschen zeigen nach einer Ansteckung Symptome. Einigen läuft nur ein wenig die Nase, andere klagen über starke Kopf- und Gliederschmerzen oder entwickeln im Verlauf der Erkältung schmerzhaft entzündungen der oberen oder unteren Atemwege.

In der Regel dauert eine Erkältung etwa eine Woche an. Nach spätestens zehn Tagen ist sie überwunden. Einige Symptome können über diese Zeit hinaus anhalten, zum Beispiel Husten und Schnupfen. Leidest du über einen längeren Zeitraum unter Erkältungsbeschwerden und nimmst keinerlei Verbesserung wahr, solltest du zur weiteren Abklärung deinen Hausarzt oder deine Hausärztin aufsuchen.

VERLAUF EINER ERKÄLTUNG

Im Regelfall verlaufen Erkältungen problemlos. Besonders ausgeprägt sind die Symptome einer Erkältung zwischen dem dritten und vierten Tag. Danach beginnen die Beschwerden langsam abzuklingen. Je schneller dein Immunsystem arbeitet, desto schneller fühlst du dich wieder fit und gesund. Wie du es dabei unterstützen kannst, erfährst du im Verlauf dieses Ratgebers. Lediglich der Husten, der oft mit einer Erkältung einhergeht, kann hartnäckig sein und bis zu drei Wochen anhalten. Ansteckend sind Infizierte übrigens etwa eine Woche.



BEHANDLUNG EINER ERKÄLTUNG: IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Medikamente wie Ibuprofen oder Paracetamol, die das Fieber senken und die Schmerzen lindern, helfen dir, zur Ruhe zu kommen. Denn wie heißt es im Volksmund so schön: Schlafen ist die beste Medizin. Sich auszukurieren ist die effektivste Methode, um dein Immunsystem im Kampf gegen die Viren zu unterstützen.

Wer sich nicht ausruht, riskiert, die Erkältung zu verschleppen. Der Körper benötigt Energie,

um die unerwünschten Eindringlinge zu bekämpfen. Obwohl ein grippaler Infekt nicht lebensbedrohlich ist, kann es zu Komplikationen kommen. Welche das sind, erklären wir dir weiter unten.

Außerdem haben wir am Ende dieses Ratgebers einige hilfreiche Hausmittel und Tipps für dich gesammelt, mit denen du die Erkältungszeit noch besser überstehst.

DIE GRIPPE: EINE VOLKSKRANKHEIT

Im Volksmund spricht man bei einem Infekt schnell von einer Grippe. Dass diese Einordnung nicht immer der Wahrheit entspricht und woran du die Erkrankungen der Atemwege unterscheiden kannst, erfährst du in diesem Artikel.

Bei einer Grippe, auch Influenza genannt, handelt es sich um einen Infekt, der sich unter anderem

durch einen plötzlichen Krankheitsbeginn auszeichnet. Nicht alle Betroffenen erkranken auf dieselbe Art. Es ist durchaus möglich, dass du an einer Grippe erkrankst, ohne es zu merken. Du kannst andere Menschen anstecken, ohne selbst unter Symptomen wie Kopfschmerzen oder Fieber zu leiden. Das macht eine Verbreitung der Viren unkontrollierbar.

AUSLÖSER INFLUENZA VIREN: SO ENTSTEHT EINE GRIPPE

Die echte Grippe wird durch sogenannte Inflenzaviren ausgelöst. Die Inflenzaviren sind deutlich gefährlicher als die für andere Erkältungskrankheiten verantwortlichen Viren. Für einen grippalen Infekt kommen hingegen etwa 100 verschiedene Viren infrage. Da Viren von Mensch zu Mensch via Tröpfcheninfektion übertragen werden, solltest du dich an grundlegende Hygieneregeln halten.

Händewaschen gilt als der effektivste Schutz vor einer Ansteckung.

Eine Grippe kann zu jeder Jahreszeit auftreten, die meisten Fälle fallen jedoch in den Zeitraum von Januar bis März. Erste Symptome treten im Zeitraum von etwa drei Tagen nach der Ansteckung auf. Um welche Symptome es sich dabei handelt, erfährst du im nächsten Abschnitt.



WANN DU MIT EINER ERKÄLTUNG ZUM ARZT SOLLTEST

Im Regelfall ist es nicht notwendig, mit Erkältungssymptomen einen Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen. Für gewisse Bevölkerungsgruppen wie Kleinkinder, Menschen mit Immunschwäche oder Senioren und Seniorinnen kann eine Virusinfektion jedoch Risiken

bergen, die einer ärztlichen Abklärung bedürfen.

Wenn die Beschwerden länger als eine Woche in gleichbleibender oder sich verschlimmernder Intensität anhalten, sollte eine ärztliche Abklärung erfolgen.

MÖGLICHE KOMPLIKATIONEN EINER ERKÄLTUNG

Erkältungsviren sind normalerweise kein Grund zur Sorge. Dennoch können in seltenen Fällen Komplikationen auftreten. Eine Verschlechterung der Symptome, beispielsweise schnell ansteigendes Fieber oder Schmerzen in der Brust, können auf einen schweren Verlauf hinweisen. In seltenen Fällen kann eine Lungenentzündung auftreten. Ebenfalls möglich ist die Entwicklung einer akuten Bronchitis. Dabei sind die unteren Atemwege (Bronchien) entzündet.

Bestehende Atemwegserkrankungen wie Asthma können sich durch einen schweren Verlauf verschlimmern.

Mittelohrentzündungen treten besonders bei Kindern auf und sind sehr schmerzhaft.

Die Viren einer Erkältung können auch zu einer sogenannten Pansinusitis führen. Bei dieser sind alle Nasennebenhöhlen gleichzeitig entzündet.

SCHNUPFEN UND VERSTOPFTE NASE: SO KANNST DU WIEDER DURCHATMEN

Zu den unliebsamsten Erkältungsbeschwerden gehören verstopfte und entzündete Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Die Schleimhäute schwellen an und verhindern so, dass das gebildete Sekret wie vorgesehen abfließen kann. Zu den üblichen Erkältungsbeschwerden kommen bei einer Nasennebenhöhlenentzündung häufig Zahnschmerzen, Gesichtsschmerzen und ein gestörter Geruchssinn hinzu.

Eine akute Entzündung benötigt bis zu sechs Wochen, um vollständig abzuklingen.

Nasenspülungen mit warmem Salzwasser erleichtern das Atmen und befeuchten die gereizten Schleimhäute. Krankheitserreger werden sanft ausgespült. Einige Menschen empfinden die Verwendung einer Nasendusche jedoch als unangenehm.

Speziell für das Abschwellen der Schleimhäute konzipierte Nasensprays helfen, die Atmung zu unterstützen. Sie sind unkompliziert in der Anwendung und helfen besonders vor dem Schlafengehen, die Atemwege zu befreien. Nasensprays sollten nicht länger als sieben Tage am Stück verwendet werden, da die Nasenschleimhaut sich an die Wirkstoffe gewöhnen und eine Abhängigkeit entstehen kann.

ERKÄLTUNG WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

Eine Erkältung während der Schwangerschaft ist für werdende Mütter ungefährlich. Sie erholen sich eventuell etwas langsamer von der Erkrankung. Diese bergen jedoch keinerlei Gefahr für das ungeborene Kind.

Bei den Krankheitszeichen, die auf eine Erkältung hindeuten können, handelt es sich um sehr allgemeine Symptome. Um sicherzugehen, dass tatsächlich eine Erkältung und keine ernste Erkrankung vorliegt, sollte immer eine ärztliche Untersuchung erfolgen. Eine Grippe könnte besonders im letzten Drittel der Schwangerschaft zu Komplikationen wie einer Frühgeburt führen.

Wenn du während der Schwangerschaft Medikamente gegen Beschwerden wie Halsschmerzen, Schnupfen oder Fieber verwenden möchtest, solltest du darauf achten, dass die Wirkstoffe für Schwangere ungefährlich sind. Paracetamol kann während der gesamten Schwangerschaft eingenommen werden.

Bei Fragen und Unklarheiten ist deine Gynäkologin oder dein Gynäkologe die beste Anlaufstelle. Du kannst dich auch in der Apotheke beraten lassen. Hausmittel sind außerdem eine effektive Ergänzung zu einer medikamentösen Behandlung.

KEINE SELTENHEIT: ERKÄLTUNG BEI KINDERN

Kinder erkranken durchschnittlich bis zu zehn Mal im Jahr an einer Erkältung. Mit zunehmendem Alter sinkt diese Zahl im Erwachsenenalter auf zwei- bis dreimal jährlich. Ursache für die hohe Infektionsrate unter kleinen Kindern ist das noch nicht vollständig ausgebildete Immunsystem, das sich gegen die noch unbekannteren Viren wappnen muss.

Kleine Kinder erkunden die Welt gerne mit ihren Händen und dem Mund. So kommen sie häufig mit Krankheitserregern in Kontakt.

Die ersten Erkältungssymptome, über die Kinder klagen, sind häufig Niesen, Husten, Schluckbeschwerden und leichtes Fieber. Auch Abgeschlagenheit und

Konzentrationschwierigkeiten können auf einen beginnenden Infekt hindeuten.

Wenn du bemerkst, dass dein Kind nicht fit ist, solltest du es unbedingt zuhause lassen. Gerade in Schule oder Kindergarten haben Viren leichtes Spiel. Nimm erste Anzeichen unbedingt ernst, um die Weiterverbreitung der Viren einzuschränken. Der Kontakt zu anderen Kindern sollte während der Krankheitsphase vermieden werden.

Nicht jedes Kind fühlt sich bei einer Erkältung energielos und würde statt im Bett zu liegen, am liebsten den ganzen Tag spielen und toben.



Doch um zu verhindern, dass sich auf der Grundlage der Erkältung Folgeerkrankungen wie eine Bronchitis oder eine Mittelohrentzündung entwickeln, sollte die Genesungszeit von etwa einer Woche eingehalten werden, bevor es wieder auf den Spielplatz geht.

ERSTE HILFE BEI ERKÄLTUNGSSYMPTOMEN: HAUSMITTEL BEI EINER ERKÄLTUNG

Hausmittel können wie Medikamente dazu verwendet werden, den Körper im Kampf gegen die Viren zu unterstützen. Erkältungssymptome wie Halskratzen, Heiserkeit oder verstopfte Nasennebenhöhlen lassen sich mit verschiedenen Heilmitteln lindern, die du vielleicht schon zuhause hast.

Es ist gerade während einer Erkrankung enorm wichtig, den Flüssigkeitshaushalt deines Körpers stets im Blick zu behalten. Die Schleimhäute müssen vor der Austrocknung geschützt werden. Mit Hilfe von Wasser, Tees, Smoothies und Suppen gelingt dir das problemlos. Der Vorteil von Smoothies und Suppen ist außerdem, dass sich darin kinderleicht vitaminreiche Lebensmittel verarbeiten lassen. Für mäkelige Esser und Esserinnen lässt sich darin die ein oder andere Vitaminbombe verstecken.

Wichtige Vitamine für dein Immunsystem sind Vitamin C und E, sowie die Spurenelemente Selen und Zink. Besonders reich an Vitamin C sind Paprika, Johannisbeeren und Petersilie. Vitamin E findest du zum Beispiel in pflanzlichen Ölen wie Sonnenblumenöl, in Nüssen und in grünem Gemüse. In Fleisch, Fisch und Pilzen lässt sich Selen nachweisen. Vollkorngetreide und Nüsse sind ideale Zinklieferanten und eignen sich perfekt für einen kleinen gesunden Snack zwischendurch. Um einem Infekt vorzubeugen, solltest du diese Lebensmittel in deinen wöchentlichen Speiseplan integrieren.

Inhalieren ist ein bewährtes Hausmittel, das gegen Erkältungsbeschwerden wie Schnupfen und Halsschmerzen hilft. Zusätze aus Kamille oder isotonische Kochsalzlösungen befeuchten die Schleimhäute und führen zu einer schnelleren Lösung des festsitzenden Schleims. Diese Technik ist besonders bei einer verstopften Nase wohltuend. Weitere alt bewährte Hausmittel, um Atemwegsinfekte zu kurieren, sind Ingwertee, Holunderbeersaft und Quarkwickel.

Zwiebeln, Ingwer und Kurkuma wird eine positive Wirkung auf die Lungengesundheit nachgesagt. Sie lassen sich sowohl zu Gerichten, als auch zu Getränken verarbeiten. An kalten Winterabenden besonders wohltuend: eine heiße Goldene Milch mit Zimt und Kurkuma direkt vorm dem Schlafengehen. Das Getränk wärmt von innen und stärkt gleichzeitig dein Immunsystem.





EINEM INFEKT VORBEUGEN: DAS IMMUNSYSTEM UNTERSTÜTZEN

Der Verlauf einer Infektion wie einer Influenza oder einer Erkältung kann abgemildert werden, indem du dein Immunsystem das ganze Jahr über unterstützt. Es fungiert als Schutzbarriere und sorgt dafür, dass Krankheitserreger es schwerer haben, in den Körper einzudringen und einen Infekt auszulösen. Um dein Immunsystem bei dieser verantwortungsvollen Aufgabe zu stärken, kannst du einiges zur Vorbeugung unternehmen.

Eine abwechslungsreiche gesunde Ernährung ist die Grundlage für ein gesundes Leben. Integriere ausreichend Obst und Gemüse in deinen Speiseplan und achte darauf, deinen Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Fast Food, Zucker und Fertiggerichte schwächen dein Immunsystem und sollten die Ausnahme auf dem Speiseplan bleiben.

Ein aktiver Lebensstil trägt zu einem gut funktionierenden Immunsystem bei. Bewegung führt zum Beispiel zum Abbau des Stresshormons Cortisol, dass deinem Immunsystem auf lange Sicht ganz und gar nicht gut tut. Deine Immunzellen verlieren durch anhaltenden Stress die Fähigkeit, sich zu vermehren und die Krankheitserreger können die körpereigene Barriere schneller überwinden. Besonders chronischer Stress spielt Erregern wie Viren in die Karten. Sportliche Betätigung führt nachweislich zu einem sofortigen Anstieg der sogenannten „Killerzellen“ im Blut. Diese sind unter anderem dafür zuständig, virenlastige Zellen abzuwehren.

Neben sportlicher Betätigung solltest du auch ausreichend Ruhephasen in den Alltag integrieren, damit sich dein Körper regenerieren kann. Im Schlaf steigt Studien zufolge die Anzahl der natürlichen Abwehrzellen.

Auf ungesunde Angewohnheiten wie Rauchen oder den regelmäßigen Konsum von Alkohol solltest du zu Gunsten deines Immunsystems lieber verzichten.



WEITERE TIPPS BEI ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN

Erkältungsbäder wirken wohltuend und lindern Muskel- und Gliederschmerzen. Badezusätze wie Eukalyptus unterstützen die Atmung und helfen zum Beispiel gegen Kopfschmerzen. Bei Fieber solltest du auf das heiße Vollbad lieber verzichten und die Erkältung stattdessen lieber im Bett ausschwitzen. Das heiße Wasser kann das Fieber erhöhen oder deinen Kreislauf sinken lassen. Für deine Genesung ist das kontraproduktiv.

Auch wenn Ruhe das A und O der Erholungsphase während einer Erkältung ist, musst du nicht auf moderate Bewegung verzichten. Im Gegenteil! Spaziergänge an der frischen Luft und regelmäßiges Lüften unterstützen deinen Körper beim Heilungsprozess. Bewegung hilft zudem bei Beschwerden wie Kopfschmerzen und Husten.

Auch hier gilt: mache nur einen Spaziergang, wenn du dich dafür fit genug fühlst. Bei Fieber verzichtest du lieber auf die Bewegung und gönnst deinem Körper die benötigte Bettruhe.

Durch die Pandemie populär geworden und auch bei einer Erkältung oder echten Grippe sehr effektiv: in die Armbeuge niesen und husten. So verhinderst du effektiv die Verbreitung der Viren und schützt andere vor einer Ansteckung.

Wenn du den Heilungsprozess über Nacht unterstützen möchtest, solltest du ein reichhaltiges und gesundes Abendessen und ausreichend Flüssigkeit in Form von wohltuendem Tee zu dir nehmen und zeitig ins Bett gehen. Mindestens acht Stunden Schlaf können wahre Wunder vollbringen.

GRIPPE ODER ERKÄLTUNG?

GRIPPE ODER ERKÄLTUNG: SO ERKENNST DU DEN UNTERSCHIED

Erkältung oder Grippe, das ist die große Frage. Die beiden Erkrankungen voneinander zu unterscheiden, ist aufgrund der ähnlichen Krankheitsbilder für Laien oft nicht möglich.

Wir haben alle wichtigen Fakten rund um Grippe und Erkältung gesammelt und in diesem Ratgeber für dich zusammengefasst. Außerdem findest du hilfreiche Tipps zur Vorbeugung und zur Stärkung deines Immunsystems.

BEHANDLUNG EINER GRIPPE

Bei rechtzeitiger Behandlung können die Influenzaviren direkt bekämpft und in ihrer Entwicklung gehemmt werden. Dafür werden bestimmte Medikamente verschrieben. Diese müssen innerhalb der ersten 48 Stunden eingenommen werden, um die volle Wirkung zu entfalten. Wie effektiv diese Behandlungsmethode ist, wird derzeit noch erforscht. Bisherige Studien zeigen, dass sich die Krankheitsdauer nach der rechtzeitigen Einnahme um etwa einen Tag verkürzen lassen kann. Inwieweit mögliche Komplikationen verhindert werden können, ist ebenfalls noch nicht belegt worden.

Der vollständige Impfschutz ist nach zwei Wochen erreicht. Einen hundertprozentigen Schutz bietet die Impfung nicht.

Ob eine solche Impfung sinnvoll für dich ist, erfährst du bei deinem Hausarzt oder deiner Hausärztin.

Für chronisch Kranke, Menschen über 60 und Schwangere wird die Grippeimpfung empfohlen. Auch medizinisches Fachpersonal wird dazu angehalten, sich gegen die Grippe impfen zu lassen, da sie in ihrem beruflichen Umfeld einem erhöhten Ansteckungsrisiko ausgesetzt sind. Der ideale Zeitraum für die Impfung liegt vor der zu erwartenden Grippewelle, also zwischen Oktober und Mitte Dezember.





SYMPTOME EINER GRIPPE

Krankheitszeichen, die auf eine Grippe hindeuten, können sein:

- Kopf und Gliederschmerzen
- Halsschmerzen
- Husten bzw. Reizhusten
- Fieber
- Gliederschmerzen
- Schnupfen

SO WIRD EINE GRIPPE BEHANDELT

Eine echte Grippe kann Betroffene bis zu drei Wochen zur Ruhe zwingen. Die solltest du deinem Körper unbedingt gönnen, um Komplikationen zu vermeiden. Eine verschleppte Grippe kann schwere Konsequenzen nach sich ziehen. Im Normalfall ist ein Arztbesuch jedoch nicht notwendig.

Solltest du das Gefühl haben, es tritt keine Verbesserung auf oder deine Beschwerden verschlimmern sich, kannst du deinen Hausarzt oder deine Hausärztin konsultieren. Möglicherweise bedarf es einer medikamentösen Behandlung.

Wichtig: Antibiotika helfen nicht gegen durch Viren verursachte Krankheiten. Mit ihnen lassen sich ausschließlich bakterielle Infektionen bekämpfen. Du solltest niemals eigenmächtig Antibiotika einnehmen, ohne die Ursache für deine Erkrankung zu kennen.

SO KANNST DU EINER GRIPPE VORBEUGEN

Bereits seit 1942 gibt es eine Impfung, die gegen Grippeviren schützt. Sie wird vor allem für ältere Menschen, Schwangere und Personen, die im Gesundheitssystem arbeiten, empfohlen. Die Auffrischung erfolgt jährlich zwischen Oktober und Mitte Dezember. Ein vollständiger Impfschutz ist nach zwei Wochen erreicht.

Du kannst dein Immunsystem gegen Influenzaviren wappnen, indem du auf eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung achtest, Bewegung in deinen Alltag integrierst und ausreichend Flüssigkeit zu dir nimmst.





Stress, Alkohol, Rauchen und Fertiggerichte sind im Gegensatz dazu Feinde deiner körpereigenen Abwehr. Sie sorgen dafür, dass die Produktion der sogenannten „Killerzellen“

gehemmt wird. So kann das Immunsystem sich nicht mehr gegen die Krankheitserreger wehren, die sich nun ungehindert vermehren können.

MÖGLICHE KOMPLIKATIONEN EINER GRIPPEERKRANKUNG

In der Regel geht man bei einer Grippe von einem milden Krankheitsverlauf aus. Komplikationen treten nur sehr selten auf. Das Bundesamt für Gesundheit geht in einer Statistik von 1500 Todesfällen pro Jahr aus, die auf eine Grippeerkrankung zurückzuführen sind. Davon betroffen sind vorwiegend Menschen über 60, Kleinkinder, Babys und Menschen mit schwerwiegenden bestehenden Atemwegserkrankungen.

Auftretende Folgeerkrankungen können zum Beispiel eine Pansinusitis, Lungenentzündungen, Nasennebenhöhlenentzündungen oder eine eitrige Bronchitis sein. Es besteht außerdem das Risiko, dass sich bestehende Krankheiten wie Asthma durch einen schweren Krankheitsverlauf verschlimmern.

ERKÄLTUNG: DIE HÄUFIGSTE KRANKHEIT DER WELT

Wusstest du, dass wir etwa vier Jahre unseres Lebens damit verbringen, erkältet zu sein? Kinder leiden bis zu zehnmal, Erwachsene etwa dreimal jährlich unter einer Erkältung. Das macht sie zur häufigsten Krankheit der Welt.

Über Erkältungen wird im Volksmund gerne gesagt: sie kommt eine Woche, bleibt eine Woche und geht eine Woche. Obwohl erste Symptome bereits zehn bis zwölf Stunden nach einer Ansteckung auftreten können, spricht man bei einer Erkältung von einem schleichenden Krankheitsbeginn.

Da erste Anzeichen nicht immer eindeutig sind, haben die Erkältungsviren so über einen langen Zeitraum die Chance, sich zu verbreiten. Das begünstigt sogenannte „Erkältungswellen“, die uns besonders in Herbst und Winter ereilen.





SYMPTOME EINER ERKÄLTUNG

Erkältungssymptome sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich ausgeprägt. Die Intensität der Beschwerden hängt auch von der Stärke deines Immunsystems ab. Wir haben eine Liste der am häufigsten auftretenden Symptome für dich zusammengestellt: Kopf- und Gliederschmerzen

- Halsschmerzen
- Reizhusten
- Erhöhte Temperatur
- Husten
- Gliederschmerzen
- Schnupfen
- Kopfschmerzen

ERKÄLTUNG: SO ENTSTEHT SIE

Über 200 Viren kommen als Auslöser für Erkältungen infrage. Diese Vielfalt erschwert es der Wissenschaft, einen passenden Impfstoff zu entwickeln, um der Krankheit effektiv vorzubeugen.

Am häufigsten sind sogenannte **Rhinoviren** für die Erkältung verantwortlich. Dabei handelt es sich um echte Formwandler. Sie wechseln so häufig ihre Oberfläche, dass dein Immunsystem sie nicht wiedererkennt.

BEHANDLUNG EINER ERKÄLTUNG

Eine Erkältung lässt sich am besten mit alt bewährten Hausmitteln behandeln. Ob Gemüsebrühe, Hühnersuppe oder Tee, wichtig ist, dass du deinen Körper mit genügend Flüssigkeit versorgst. Erkältungsbäder lindern Gliederschmerzen und das Inhalieren mit heißem Wasserdampf mildert Husten und Schnupfen.

Übertragen werden die Viren via **Tröpfchen- oder Schmierinfektion**. Körperflüssigkeiten oder gemeinsam verwendete Objekte wie Türklinken übertragen die Viren, die über die Schleimhaut in den Körper eindringen und eine Infektion auslösen. Schleimhäute neigen in den kalten Monaten dazu, durch Heizungsluft und geringe Flüssigkeitsaufnahme auszutrocknen. Das macht sie durchlässiger für die Viren.

Bei starken Schmerzen und hohem Fieber kannst du selbstverständlich auf Medikamente zurückgreifen. Auch Nasenspray und Lutschpastillen können dir durch die Krankheitsphase helfen. Hält die Erkältung ungewöhnlich lange an oder verschlechtert sich dein Zustand plötzlich, solltest du einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen.

SO KANNST DU EINER ERKÄLTUNG VORBEUGEN

Dein Immunsystem ist dein wichtigster Verbündeter im Kampf gegen die unerwünschten Viren. Je besser dein Immunsystem arbeitet, desto besser lässt sich eine Erkältung vorbeugen. Es fungiert als körpereigener Abwehrmechanismus und kann durch eine ausgewogene Ernährung, Sport und einen gesunden Lebensstil unterstützt werden. Achte darauf, ausreichend zu schlafen und Entspannung in deinen Alltag zu integrieren.

MÖGLICHE KOMPLIKATIONEN EINER ERKÄLTUNG

Ja, auch eine zunächst harmlose Erkältung kann Folgeerkrankungen hervorrufen. Dies geschieht vor allem dann, wenn man die Erkrankung auf die leichte Schulter nimmt.

Es ist wichtig, sich auch bei einer vermeintlich harmlosen Erkältung zu schonen. Das Verschleppen kann zu einer sogenannten Superinfektion führen, die im schlimmsten Fall zu einer Entzündung von Herz und/oder Hirn führen kann. Besonders für Risikopatienten kann diese Entwicklung zum Tod führen.

GRIPPE ODER ERKÄLTUNG: DIE UNTERSCHIEDE

Obwohl sich Erkältungsbeschwerden und Symptome einer Grippe häufig sehr ähneln, unterscheiden sie sich in Bezug auf ihre Häufigkeit. Charakteristisch für eine Erkältung sind Husten und Schnupfen, während Menschen, die unter einer Grippe leiden, vermehrt über Kopf- und Gliederschmerzen klagen. Auch Fieber tritt überwiegend in Zusammenhang mit einer echten Grippe auf. Erkältungen gehen mit leicht erhöhter Temperatur einher.

Nachgewiesen werden kann eine echte Grippe mithilfe eines Erregernachweises in Form eines Labortests. Auf eine Erkältung kannst du dich nicht testen lassen.

INFEKT: DIESE MENSCHEN ZÄHLEN ZUR RISIKOGRUPPE

In der Regel verlaufen sowohl Erkältung als auch Grippe harmlos. Dennoch gibt es Risikogruppen, die besonderem Schutz bedürfen. Zu dieser zählen Senioren und Seniorinnen, Menschen mit geschwächtem Immunsystem, Babys und Kleinkinder. Auch Schwangere sind gefährdet. Im letzten Drittel der Schwangerschaft kann eine Grippe zur Frühgeburt führen. Bei Krankheitszeichen sollten Schwangere deshalb zur Sicherheit immer Rücksprache mit ihrem Frauenarzt oder ihrer Frauenärztin halten.

Um Risikogruppen zu schützen, kannst auch du deinen Beitrag leisten. Bleib zu Hause, wenn du dich krank fühlst und kurier dich aus, ehe du dich wieder unter Menschen begibst. Um keine Viren zu verbreiten, solltest du dir regelmäßig gründlich die Hände waschen und Innenräume regelmäßig lüften.

GRIPPE ODER ERKÄLTUNG: ODER DOCH CORONA?

Der Coronavirus tritt mit ähnlichen Symptomen wie eine Grippe oder Erkältung auf. Symptome wie Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Husten und Halsschmerzen können auf verschiedene Infekte hindeuten. Ob es ein grippaler Infekt ist oder doch Covid 19 ist, lässt sich nur durch einen Test feststellen.

ERKÄLTUNG VORBEUGEN

ERKÄLTUNG VORBEUGEN: SO SAGST DU ERKÄLTUNGSERREGERN DEN KAMPF AN

Du möchtest gesund durch die Erkältungszeit kommen und dich nicht mit Husten und Schnupfen quälen? Die beste Prävention ist ein starkes Immunsystem. Je stärker deine körpereigene Abwehr ist, desto schwerer hat

es die Infektion. Wir haben verschiedene Tipps und Maßnahmen gesammelt, die dir dabei helfen können, einer Erkältung vorzubeugen und dein Immunsystem zu stärken.

ERKÄLTUNG ODER GRIPPE: SO ERKENNST DU DEN UNTERSCHIED

Eine Erkältung ähnelt einer Grippe so sehr, dass es für Laien kaum möglich ist, die beiden voneinander zu unterscheiden. Bei beiden handelt es sich um eine Erkrankung der Atemwege.

Im Wesentlichen liegt der signifikante Unterschied in der Ursache. Während eine Erkältung von über 200 verschiedenen Virusarten ausgelöst werden kann, wird die Grippe durch Influenzaviren verursacht. Diese können per Labortest nachgewiesen werden. Da diese Viren wissenschaftlich gut erforscht sind, konnte die Grippeimpfung entwickelt werden, die für Schwangere, Senioren und besondere Personengruppen empfohlen wird.

Ob Grippe oder Erkältung, in jedem Fall ist es sinnvoll, dein Immunsystem zu stärken, um es gegen Erreger zu wappnen. Wie dir das am besten gelingt, erklären wir dir in diesem Ratgeber.





HUSTEN ODER NIESEN: SYMPTOME EINER ERKÄLTUNG

Erkältungssymptome treten von Person zu Person in unterschiedlicher Ausprägung auf. Nicht immer macht sich ein Infekt überhaupt bemerkbar. Wir haben die am häufigsten auftretenden Symptome für dich zusammengefasst:

- Husten
- Schnupfen
- Hals- und Kopfschmerzen
- Gliederschmerzen
- Erhöhte Temperatur
- Erschöpfung
- Allgemeines Krankheitsgefühl

Zu den möglichen Komplikationen einer Erkältung zählen unter anderem chronischer Schnupfen, Pansinusitis und die Nasennebenhöhlenentzündung. Solltest du länger als zehn Tage unter starken Beschwerden leiden, ohne dass eine spürbare Verbesserung eintritt, empfiehlt sich eine ärztliche Abklärung. Für gefährdete Personengruppen wie Menschen mit durch Vorerkrankungen geschwächtem Immunsystem, Kleinkindern, Schwangeren und Senioren kann eine Erkältung zu weiteren Erkrankungen führen, die einer Behandlung bedürfen.

ÜBERTRAGUNGSWEGE VON ERKÄLTUNGSVIREN

Erkältungen übertragen sich von Mensch zu Mensch. Händeschütteln, Umarmungen und Küsse, aber auch bloßes miteinander Sprechen können zu einer Ansteckung führen. Per **Tröpfcheninfektion** geraten Viren über die Schleimhäute in den Körper und verursachen dort eine Infektion. Je schwächer das Immunsystem, desto schneller kann sich eine Erkältung entwickeln.

Auch per **Schmierinfektion** werden Viren übertragen. Die Erreger sammeln sich auf Oberflächen wie Türklinken oder an Haltegriffen in öffentlichen Verkehrsmitteln und werden so von anderen Menschen aufgenommen.





STÄRKE DEIN IMMUNSYSTEM: MIT DIESEN TIPPS GELINGT ES

Eine ausgewogene und **gesunde Ernährung** ist die optimale Grundlage für eine gut funktionierende, körpereigene Abwehr. Doch was bedeutet gesunde Ernährung überhaupt? Kurz zusammengefasst bedeutet es, dass du mehr pflanzliche als tierische Produkte zu dir nehmen und auf ungesunde Lebensmittel verzichten solltest.

Integriere ausreichend **Obst und Gemüse** in deinen Speiseplan und schränke den Konsum von Zucker, Salz und Fett ein. Je bunter dein Speiseplan, desto besser. Als Faustregel gilt: pro Tag drei Portionen Gemüse (400g) und zwei Portionen Obst (250g) sind ideal.

Auf Fertiggerichte und Fast Food solltest du generell verzichten. Achte darauf, **ausreichend Flüssigkeit** zu dir zu nehmen. Dabei sind Wasser und ungesüßte Tees die beste Wahl. Dein Körper braucht täglich mindestens zwei

Liter, um optimal versorgt zu sein.

Vitamin C ist besonders hilfreich, wenn du einer Erkältung vorbeugen möchtest. Es wirkt entzündungshemmend und antibakteriell. Da der Körper es nicht alleine produzieren kann, muss er durch die Nahrung damit versorgt werden.

Rote Paprika, Petersilie und Zitrusfrüchte sind besonders reich an Vitamin C. Da der Körper das Vitamin nicht speichern kann, solltest du es täglich zu dir nehmen. Praktisch sind auch Vitamin C Präparate, die du in Drogerien und Apotheken kaufen kannst.

Kurkuma und **Ingwer** stärken das Immunsystem. Ob als Tee, Gewürz oder im Essen, die Wurzeln sind dank ihrer antibakteriellen Wirkung die idealen Begleiter in der Erkältungszeit und können sogar dabei helfen, einer Erkältung vorzubeugen.

MIT SCHLAF DIE IMMUNABWEHR STÄRKEN

Ein erholsamer Schlaf kann einer Erkältung vorbeugen. Im Schlaf erholen sich deine Abwehrkräfte. Dein Körper nutzt die Ruhephase, um sich zu regenerieren. Idealerweise schläfst du jede Nacht zwischen sieben und neun Stunden entspannt durch.

Menschen, die zu wenig schlafen, leiden häufig unter Stress. Dieser wirkt sich kontraproduktiv auf das Immunsystem aus. Bereits bei den ersten Anzeichen einer Erkältung kann es hilfreich sein, früher als gewohnt ins Bett zu gehen und sich mal richtig auszuschlafen.



GESUND DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT: STARK GEGEN DIE ERKÄLTUNG

Besonders in den kalten Monaten häufen sich in deinem Umfeld die Krankheitsfälle? Es scheint, als hätte jeder plötzlich mit einer Erkältung zu kämpfen? Das ist kein Zufall. Im Herbst und Winter neigen wir dazu, uns in geschlossenen Innenräumen aufzuhalten. Wir lüften seltener und die Heizungsluft trocknet unsere Schleimhäute auf Dauer aus. Auch die richtige Luftfeuchtigkeit ist entscheidend. Denn in trockener Raumluft verbreiten sich mit Viren belastete Tröpfchen wesentlich leichter.

Diese Faktoren begünstigen den Ausbruch einer sogenannten Erkältungswelle. Außerdem macht der starke Temperaturunterschied uns zu schaffen. Der ständige Wechsel von kalt zu warm kostet deinen Körper Energie und schwächt die Abwehrkräfte. In diesen Monaten ist dein Immunsystem besonders auf deine

Unterstützung angewiesen.

Ein weiterer Tipp, um dein Immunsystem zu stärken und dich vor einer Erkältung zu schützen: Wechselduschen. Beginne mit heißem Wasser und wechsele dann für eine Minute zu kaltem Wasser. Diesen Vorgang wiederholst du ein paar Mal. Wenn du das Ganze lieber etwas langsamer angehen möchtest, kannst du zunächst nur deine Beine abwechselnd mit warmen und kaltem Wasser abduschen und dich mit der Zeit langsam nach oben arbeiten.

Wechselduschen sind eine einfache und alltagstaugliche Methode, um einer Erkältung vorzubeugen. Du solltest allerdings auf sie verzichten, wenn du dich nicht gesund fühlst. Dasselbe gilt für wohltuende Erkältungsbäder. Bei erhöhter Temperatur und Fieber hat dein Körper genug damit zu tun, sich zu regulieren.



Ein weiterer, oft unterschätzter Tipp: im Winter solltest du Wohn- und Arbeitsräume regelmäßig stoßlüften. Öffne deine Fenster täglich mehrmals für fünf bis zehn Minuten, am besten bei Durchzug. Frische Luft stärkt deinen Körper und wappnet ihn gegen unerwünschte Bakterien und Viren.

STRESS REDUZIEREN UM ERKÄLTUNG VORZUBEUGEN

Menschen, die ständig unter Stress stehen, werden nachweislich häufiger krank. Sogenannter Dauerstress belastet die Immunabwehr und schwächt sie auf Dauer. Die ausgeschütteten Stresshormone sorgen dafür, dass deine Immunzellen sich nicht mehr vermehren. Sie schaffen es nicht mehr, die Erkältungsviren abzuwehren.

Sport ist eine äußerst wirkungsvolle Technik, um Stress abzubauen. Wer regelmäßig ins Schwitzen

kommt, tut seinem Immunsystem damit etwas Gutes. Während der Bewegung schüttet der Körper Adrenalin aus. Das Hormon sorgt dafür, dass die Zahl der Immunzellen im Blut ansteigt. Je intensiver der Sport, desto höher der Adrenalinspiegel. Bis zum Umfallen solltest du deshalb aber nicht trainieren. Steigere die Intensität deiner Einheiten langsam und passe sie deiner Ausdauer an.

Wichtig ist, dass du dich für eine Sportart entscheidest, die

dir Spaß macht. Musst du dich zum Training quälen, begibst du dich in einen Teufelskreis und fühlst dich automatisch noch gestresster.

Sportarten wie Yoga fördern die Entspannung und können sich außerdem positiv auf einen erholsamen Schlaf auswirken. In Kombination mit Techniken wie Meditation, Atemübungen und autogenem Training lässt sich Stress dauerhaft auf ein gesundes Level reduzieren.



DIESE HYGIENE TIPPS HELFEN DIR, ERKÄLTUNGEN VORZUBEUGEN

Spätestens seit Covid 19 sind wir alle noch ein wenig sorgfältiger geworden, was das Einhalten von Hygieneregeln angeht. Ganz oben auf der Liste: das Händewaschen. Gründliches, mindestens 20-sekündiges Händewaschen mit Wasser und Seife wirkt nachweislich gegen infektiöse Erkältungsviren. Du solltest dir deine Hände nach dem Waschen gründlich abtrocknen und gemeinsam genutzte Handtücher zuhause regelmäßig austauschen. Wenn unterwegs mal kein Waschbecken in der Nähe ist, kannst du auf Desinfektionsmittel zurückgreifen.

Abstand halten, Menschenansammlungen und Händeschütteln meiden, all diese Dinge sind in den letzten Jahren Teil unseres Alltags geworden. Und auch, wenn sich die Bestimmungen gelockert haben und wir wieder zum normalen Leben zurückgekehrt sind, helfen diese Maßnahmen nachweislich dabei, die Verbreitung von Krankheiten einzuschränken.

Besonders zu Hochzeiten der Erkältungssaison solltest du darauf achten, Abstand zu deinen Mitmenschen zu wahren und dir bei Schnupfen und Husten nie deine Handfläche, sondern deine Armbeuge vor Mund und Nase halten.



DIE BEHANDLUNG EINER ERKÄLTUNG

Du hast Schnupfen, Husten, Halskratzen, deine Glieder schmerzen, du leidest unter Heiserkeit und fühlst dich schlapp? Dann bist du höchstwahrscheinlich erkältet. Eine Erkältung – auch grippaler Infekt genannt, der aber nichts mit einer echten Grippe zu tun hat – ist oftmals unangenehm und beeinträchtigt den Alltag. Erhalte hier passende Informationen, welche Hausmittel du bei einer Erkältung einsetzen kannst, wie sich die Beschwerden des Atemwegsinfekts noch behandeln lassen und wie du Erkältungsviren erfolgreich entgehen kannst.

HUSTEN, SCHNUPFEN, HALSSCHMERZEN: WAS TUN BEI ERKÄLTUNGSBESCHWERDEN?

Hatschi! Deine Nase kribbelt, deine Power ist auf einem Minimalniveau und du merkst, dass in deinem Körper etwas nicht rund läuft. Na wunderbar – eine Erkältung! Und nun?

Damit eine schnelle Genesung eintritt, ist es wichtig, deinem Körper zuallererst so viel Ruhe wie möglich zu gönnen, da du andernfalls die Infektion verschleppen kannst. Erfahre mehr dazu, weiter unten im Beitrag.

Bei einer Erkältung handelt es sich um eine Virusinfektion der oberen Atemwege, die einen harmlosen Verlauf, aber auch einen langwierigen haben kann.

Erwachsene erwischt es zwischen zwei- und viermal im Jahr, Kinder erkranken sogar sechs- bis zehnmal, weil ihr Immunsystem erst trainiert werden muss.

Das Gute: Du wirst Erkältungsbeschwerden in der Regel auch ohne Behandlung wieder los.

Die Beschwerden reduzieren sich nach drei bis sieben Tagen und sind nach rund zwei Wochen verschwunden. Abgeschlagenheits- und Erschöpfungsgefühle können allerdings auch noch länger anhalten.

Verschiedene Maßnahmen können jedoch helfen, Husten und Schnupfen oder Halsschmerzen sowie andere Symptome einer Erkältung erträglicher zu gestalten und die Heilung zu beschleunigen.

Daher stellen wir dir nachfolgend unterschiedliche Methoden vor, um jegliche Erkältungssymptome zu lindern, damit du oder deine Kinder schnell wieder auf die Beine kommen und ihr mit gewohnter Power den Alltag bestreiten könnt.



VON HAUSMITTELN BIS ZUR HAUSAPOTHEKE

Schon Oma wusste, dass Erkältungsbäder, heiße Getränke mit Honig, Brustwickel oder eine Hühnersuppe Erkältungssymptome lindern können.

Nachfolgend stellen wir die beliebtesten Hausmittel vor:

HÜHNERSUPPE:

Die Wärme einer Suppe ist wohltuend für den Körper, wenn man innerlich fröstelt. Zutaten wie frisches Gemüse können entzündungshemmend bei Erkältungen wirken. Zudem bauen Vitamine, Eisen sowie Zink das Immunsystem wieder auf. So haben Forscher der Universität Nebraska herausgefunden, dass eine warme Hühnersuppe durch den Dampf Symptome bei einer Infektion der oberen Atemwege lindert.

Unser Rezepttipp:

Bereite aus einem Suppenhuhn, Möhren, Sellerie, Lauch, Zwiebeln und etwa zwei Litern Wasser eine Brühe zu. Lasse die Hühnersuppe für ein bis zwei Stunden köcheln und würze sie nach Geschmack.

Ein Stück Ingwer oder etwas Chili verstärken zum Beispiel die entzündungshemmende Wirkung. Hast du großen Appetit, kannst du noch als Sättigungsgrundlage Suppennudeln oder Reis diesem herzhaft als auch leckerem Hausmittel hinzufügen.



HEISSE MILCH ODER KRÄUTERTEE MIT HONIG

Bei gereiztem Rachen oder Reizhusten sind heiße Milch oder Tee mit Honig bewährte Hausmittel, denn Honig weist viele entzündungshemmende Inhaltsstoffe auf. Er wirkt desinfizierend sowie antiseptisch und hemmt die Ausbreitung von Bakterien. Praktisch: Die Süße des Honigs regt die Speichelproduktion im Mund an, so dass die angegriffenen Schleimhäute feucht gehalten werden. Bitte beachte aber, dass

Honig für Kinder unter einem Jahr nicht geeignet ist!

Bei Erkältungen sind Tees aus Salbei, Thymian, Kamille, Holunder, Anis oder Lindenblüten empfehlenswert – je nach Symptomatik. So kann festsitzender Husten durch Thymian oder Anis gelockert werden, während der Hustenreiz mit Lindenblütentee gelindert werden kann. Dahingegen wirken Kamille und Salbei als Hausmittel antientzündlich

sowie krampflösend – sie sind somit bei Halsschmerzen perfekt.

Antiviral und entzündungshemmend sind übrigens auch die Vitamin C-reichen Holunderbeeren. Als Tee aufgebrühte Holunderbeeren haben nicht nur viele gesundheitsfördernde Antioxidantien, sondern bringen einen bei Erkältungen auch ordentlich ins Schwitzen und fördern so die Genesung.

INHALIEREN MIT PFEFFERMINZE ODER KAMILLE

Hast du schon mal Pfefferminzöl oder Kamille in eine Schüssel mit heißem Wasser gegeben, diese mit einem Handtuch bedeckt und dann inhaliert? Experten bestätigen die positive Wirkung. Das Hausmittel ist vor allem für die oberen Atemwege mit ätherischen Ölen wohltuend

und zeigt Wirkung bei einer Erkältung.

So wirkt das Inhalieren mit Kamille zwar nicht antibakteriell, aber dafür entzündungshemmend. Zudem kann durch die Befeuchtung ein Abschwellen der Schleimhäute

erreicht werden. Schleim kann gelöst und der Husten gelindert werden.

Achtung: Damit es nicht zu Augenreizungen kommt, empfiehlt es sich gerade bei Pfefferminzöl ein Gerät zum Inhalieren zu verwenden.

ERKÄLTUNGSBAD MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

Dir ist kalt und du hast Schüttelfrost? Dann ist ein Erkältungsbad genau das Richtige. Eine Badezeit von 10-20 Minuten reicht dabei bereits aus. Die Wassertemperatur sollte zwischen 34 bis 40°C

liegen – je nachdem wie es für dich angenehm ist.

Das warme Badewasser lindert Gliederschmerzen und entspannt die Muskulatur. Gibst du ätherische Öle hinzu, wirkt das on top wohltuend, da die aufsteigenden Dämpfe deine Atemwege befeuchten. Zur Linderung der Atemwegsinfekte eignen sich insbesondere Pfefferminz-, Kiefernadel-, Lavendel-, Teebaum- oder Anis-Öl. Für eine Badewanne voll Wasser reichen 5-10 Tropfen eines ätherischen Öls aus.

Hast du fertig gebadet, solltest du dich warm anziehen und ausruhen. Idealerweise kuschelst du dich direkt in dein Bett oder aufs Sofa.

Wichtige Hinweise:

Hast du Fieber ist ein Erkältungsbad nicht zu empfehlen, da es für deinen Körper zu anstrengend wäre.

Wer unter Allergien leidet, sollte auf die genannten Zusätze besser verzichten.

Ebenfalls sind nicht alle ätherischen Öle für die Anwendung bei Babys und Kleinkindern geeignet. Bitte vorab prüfen!

Auch Schwangere und stillende Mütter sollten bei deren Verwendung vorsichtig sein und lieber Rücksprache mit einem Arzt oder Apotheker halten.

BRUSTWICKEL

Brustwickel sind bei Erkältungsbeschwerden als Hausmittel hilfreich. Zur Linderung von Hustenreiz und -lösung festsitzenden Bronchialschleims zeigen sie besonders gute Wirkung. Je nach Körpertemperatur solltest du entweder warme oder kalte Wickel vorziehen.

So sind kalte Brustwickel bei Fieber zu empfehlen, da die Kälte fiebersenkend wirkt und die Durchblutung fördert.

Hast du kein Fieber, ist ein heißer Brustwickel optimal. Die Wärme entkrampft deine durch das Husten angespannte Muskulatur und löst so den festsitzenden Schleim.





SALZWASSER

Hast du Schnupfen und eine verstopfte Nase, hilft Salz als Hausmittel. So ist bereits bei ersten Anzeichen einer Erkältung das Gurgeln mit Salzwasser besonders effektiv.

Nachfolgend zwei Tipps:

Mische zum Gurgeln einfach $\frac{1}{4}$ Liter Wasser mit einem Teelöffel Kochsalz. Nun gurgel kräftig mit einem Schluck der salzigen Flüssigkeit. Dabei solltest du den Kopf so weit in deinen Nacken legen, dass das Salzwasser

bis zu deinem Rachen kommt. Gurgel rund zwei Minuten. Danach spuckst du das Ganze aus.

Übrigens kannst du auch bei Schnupfen mit Salzwasser inhalieren. Für ein Salzwasser-Dampfbad gegen Schnupfen gibst du einen Esslöffel Salz auf einen Liter kochendes Wasser. Anschließend inhalierst du für 10 bis 15 Minuten den Wasserdampf und gönnst dir Bettruhe.

AUSREICHEND TRINKEN

Flüssigkeit ist wichtig bei Erkältungssymptomen, denn dein Körper braucht bei einer Infektion mit Fieber zum Ausgleich mehr Flüssigkeit, wenn dein Körper das Wasser ausschwitzt.

Einfach zu merken: Pro Grad Körpertemperatur über 37°C solltest du einen halben Liter Wasser zusätzlich trinken.

Des Weiteren brauchen deine Schleimhäute in Hals und Nase Feuchtigkeit, um Sekret zu verflüssigen und die Selbstreinigung zu fördern, damit Husten und Schnupfen gemindert werden.

ERKÄLTUNG BEHANDELN: MEDIKAMENTE GEGEN ERKÄLTUNGSBESCHWERDEN

Bringen klassische Hausmittel nicht den gewünschten Effekt, sind bei Beschwerden rezeptfreie Medikamente aus der Apotheke zu empfehlen.

Nachfolgend eine Übersicht der Medikamente:



SCHMERZMEDIKAMENTE UND FIEBERSENKER

Leidest du unter Glieder- und Kopfschmerzen oder hast Fieber? Dann kannst du auf Ibuprofen, Paracetamol oder Acetylsalicylsäure, kurz ASS, zurückgreifen. Diese Wirkstoffe haben den Vorteil, dass sie gleich dreifach wirken: sie sind fiebersenkend und entzündungshemmend sowie schmerzreduzierend.

Wichtig: Lies stets die Packungsbeilage und lass dich bei Fragen professionell von einem Arzt oder Apotheker beraten.

NASENSPRAYS ODER -TROPFEN

Eine verstopfte Nase ist unangenehm. Ein Nasenspray oder -tropfen mit Wirkstoffen, wie zum Beispiel Xylometazolin oder Phenylephrin lassen deine Schleimhäute anschwellen und erleichtern so das Atmen.

Ein Nasenspray solltest du allerdings nicht länger als eine Woche verwenden, da sonst ein Gewöhnungseffekt eintritt, d. h. der Körper gewöhnt sich an die Substanzen, so dass du ohne das Spray oder die Tropfen Probleme beim Atmen bekommst.

Diese Einschränkung gilt jedoch nicht bei Meerwasser-Nasensprays, die übrigens auch eine Wirksamkeit zeigen.



HUSTENMITTEL

Hier unterscheidet man zwischen zwei Mitteln für deine Bronchien – Hustenstiller und Schleimlöser. Meist werden sie als Saft angeboten.

Hustenstiller lindern trockenen Husten – sprich Reizhusten ohne Auswurf. Diesen solltest du nicht einnehmen, wenn deine Atemwege verschleimt sind – sprich bei produktivem Husten –sowie bei einer Entzündung der Nasennebenhöhlen, da der Schleim sonst nicht richtig abgehustet werden kann.

Dahingegen kannst du Schleimlöser bei produktivem Husten verwenden, wenn du Husten mit Auswurf hast. Das erleichtert das Abhusten von Schleim aus deiner Lunge.

PRÄPARATE MIT ZINK

Wenn deine Nase kribbelt, dein Hals kratzt und die ersten Symptome einer Erkältung auftauchen, ist das Spurenelement Zink eine gute Wahl. Zink kann eine beginnende Erkältung zwar nicht stoppen, aber Studien zufolge die Erkältungsdauer reduzieren. Hier gibt es passende Nahrungsergänzungsmittel.



AKUTER SCHNUPFEN – TIPPS AUF EINEN BLICK

Manchmal ist von einer Sekunde auf die andere die Nase zu und der Kopf dröhnt. Wie bereits oben erwähnt, ist das Inhalieren mit warmem Dampf optimal, um das Nasensekret zu lösen und die Schleimhäute abschwellen zu lassen. Ob du dabei Salze oder ätherische Öle verwendest, ist Geschmackssache – hauptsächlich du inhalierst.

Abschwellende Nasentropfen oder -sprays sind kurzfristig sinnvoll, wenn du schlecht ein- und ausatmen kannst. Verwende das Nasenspray möglichst nur ein- bis zweimal täglich und von kurzer Dauer – das heißt nicht länger als sieben Tage, da du sonst die Nasenschleimhaut schädigen kannst.

Übrigens sind für deine empfindliche Nasenschleimhaut Präparate ohne das Konservierungsmittel Benzalkoniumchlorid verträglicher.

Wird deine Haut an der Nase durchs Ausschneiben wund, wirkt eine Salbe mit dem Wirkstoff Dexpanthenol wundfördernd.



SYMPTOME: ERKÄLTUNG, GRIPPE ODER CORONA?

Gerade seit Corona sind alle von uns sensibel geworden, wenn eine Person in der Nähe hustet, schnupft oder über Kratzen im Hals klagt. Ist es Covid-19, eine Grippe oder doch nur eine simple Erkältung?

Egal ob eine Erkältung, Grippe oder Corona einen erwischt hat – alle drei sind ansteckende Atemwegsinfektionen, die durch unterschiedliche Viren hervorgerufen werden und bei denen der genaue Verlauf unvorhersehbar ist.

Hier kann nur ein Corona-Test in Form eines Nasen- und Rachenabstrichs zur Diagnostik Gewissheit bringen, ob es sich um SARS-CoV-2 handelt oder eben um einen anderen Infekt.



ERKÄLTUNGSTYPEN – WAS HABE ICH FÜR EINE ERKÄLTUNG?

Wusstest du, dass es über 200 verschiedene Erkältungsarten gibt, die in der Regel durch Viren hervorgerufen werden? Sie differenzieren sich zwar in bestimmten Merkmalen, rufen aber ähnliche Symptome hervor. In rund 30-50 Prozent der Fälle wird eine Erkältung übrigens vom Rhinovirus ausgelöst.

Kein Wunder also, dass bei über 200 verschiedenen Typen unser Immunsystem nicht in der Lage ist einen dauerhaften Schutz gegen Erkältungen aufzubauen und Erwachsene rund 2-4 Mal pro Jahr und Kinder bis zu 10 Mal von einer Erkältung heimgesucht werden.



MÖGLICHE KOMPLIKATIONEN EINER ERKÄLTUNG

Wenn eine Erkältung das Immunsystem schwächt, kann es im Verlauf zusätzlich zu einer Infektion mit Bakterien kommen – eine sogenannte Superinfektion.

Gerade bei Kindern mit einer Erkältung kann es beispielsweise zu einer Mittelohrentzündung kommen.

Auch gehören Nasennebenhöhlen- und Lungenentzündungen zu den weiteren Erkältungskomplikationen, die von einem Arzt untersucht werden müssen.

WIE LANGE DAUERN ERKÄLTUNGEN?

Die Dauer der Erkältung ist individuell und bei jeder Erkrankung sowie bei jedem Menschen unterschiedlich. Als grobe Richtlinie kannst du dir merken, dass sich die Beschwerden nach drei bis sieben Tagen bessern und spätestens nach zwei Wochen ganz verschwunden sein sollten.

Treten Komplikationen während der Erkältung auf, sind Abweichungen möglich.

ÜBERTRAGUNGSWEGE DER ERKÄLTUNG: TRÖPFCHENINFEKTION UND KONTAKTINFEKTION

Vor allem in der kalten Jahreszeit, sprich im Herbst und Winter, kommt eine Erkältung häufig vor. Erkältungsviren, die über die Atemwege aufgenommen werden, haben gerade in der 3. und 4. Jahreszeit leichtes Spiel. Warum? Aufgrund warmer Heizungsluft drinnen und kühlen Temperaturen draußen, trocknen deine Schleimhäute an Nase und Rachen ruckzuck aus. Das freut Viren besonders, da sie einen dann leichter befallen können.

Doch wie gelangen die auslösenden Viren überhaupt zu unseren Schleimhäuten? Gründe sind die Tröpfchen- und Kontaktinfektion.

TRÖPFCHENINFEKTION:

Der Klassiker! Hustet, niest oder spricht eine erkältete Person in deiner Nähe, verteilen sich die Viren gemeinsam mit der Feuchtigkeit in der Luft – und werden von anderen Menschen – wie dir – eingeatmet und nisten sich in die Schleimhäute ein.

KONTAKTINFEKTION:

Durchs Husten und Niesen befinden sich Viren auf den Händen der erkrankten Menschen. Berührt der betroffene Mensch Oberflächen,



Gegenstände oder andere Personen, werden die Erreger weitergegeben. So sind viele Viren zum Beispiel auf Türklinken zu finden.

ERKÄLTUNG VORBEUGEN? WORAUF ES ANKOMMT

Nachfolgend ein paar Tipps, wie du einer Erkältung vorbeugen kannst:

- Wasche mehrmals täglich gründlich deine Hände.
- Versuche das Händeschütteln zu vermeiden.
- Ziehe dich passend zum Wetter an, damit du nicht frierst, aber auch nicht schwitzt. Bedecke bei Kälte auch deinen Kopf.
- Sei mehrmals pro Woche sportlich aktiv – am besten an der frischen Luft! Sport unterstützt dein Immunsystem.
- Wechselduschen und Saunagänge härten ab und beugen Infekte vor.
- Ernähre dich gesund mit viel Gemüse und Obst. Besonders Vitamin C stärkt das Immunsystem. Viel davon findest du zum Beispiel in Zitrusfrüchten, Sanddornbeeren, schwarzen Johannisbeeren und Erdbeeren. Aber auch rote Paprika oder Brokkoli sind Vitamin C-Bomben.
- Lüfte tagsüber deine Räume regelmäßig und kurz. Stoßlüften lautet das Motto, damit die Heizungsluft nicht deine Schleimhäute reizt.



WAS BEDEUTET EINE VERSCHLEPPTE ERKÄLTUNG?

Dich plagen seit mehr als 10 Tagen typische Symptome einer Erkältung, dein Hals schmerzt nach wie vor, du fühlst dich schlapp, hast Fieber und keine Tipps zeigen Wirkung oder du hast sie einfach ignoriert? Dann kannst du eine Erkältung verschleppt haben, so dass du besser zum Arzt gehen solltest, um das weitere Vorgehen zu besprechen.

Eine verschleppte Erkältung kann nämlich mögliche Folgeerkrankungen auslösen.

Das A und O bei einer beginnenden und auch einer möglicherweise verschleppten Erkältung ist vor allem eines: Gönn dir Ruhe und schone dich, damit du ganz schnell wieder gesund wirst.

Dazu gehören:

- Herzmuskelentzündung
- Hirnhautentzündung
- Lungenentzündung
- Bronchitis
- Superinfektion (zusätzliche bakterielle Infektion)

SCHNUPFEN (RHINITIS)



Hatschiii! War das nur eine kurze Niesattacke aus dem Nichts, hast du eine allergische Reaktion oder bahnt sich vielleicht eine Erkältung inklusive Schnupfen an? Schnupfen äußert sich durch eine Entzündung der Nasenschleimhaut, die meist nach ein bis zwei Wochen abgeheilt ist. Ein klassischer Schnupfen erfordert in der Regel keine akute Behandlung, doch wenn das Atmen durch die Nase schwerfällt, kannst du auch Medikamente gegen Schnupfen verwenden. Erhalte hier passende Tipps, wie du Schnupfen optimal behandeln kannst, welche Ursachen es gibt und worin sich chronischer Schnupfen von erkältungsbedingtem oder allergischem Schnupfen unterscheidet.

INFEKTION UND ALLERGIE: DIE HÄUFIGSTEN SCHNUPFENAUSLÖSER

Deine Nase fängt an zu jucken, es folgen Niesattacken, die Schleimhäute schwellen an, das Ein- und Ausatmen fällt schwer. Gleichzeitig läuft vermehrt Sekret aus der Nase. Auch der feine Geruchssinn ist durch die geschwollene Nasenschleimhaut beeinträchtigt – dann hast du wohl Schnupfen, medizinisch Rhinitis oder auch Nasenkatarrh genannt.



Die häufigste Ursache von Schnupfen sind Infektionen mit Viren der oberen Atemwege. Der Infekt deiner Nasenschleimhaut tritt gehäuft in der kalten Jahreszeit, sprich im Herbst und Winter auf, wenn auch parallel die Grippe grassiert.

Aber auch Allergien verursachen Schnupfen, wenn Bäume oder Gräser im Frühjahr blühen. Die Beschwerden werden auch allergischer Schnupfen (allergische Rhinitis) genannt. Die winzigen Pollen verursachen Niesanfalle, eine ständig laufende, juckende Nase sowie gerötete und tränende Augen.

Des Weiteren können Umweltreizstoffe, wie Rauch oder chemische Dämpfe, sowie bakterielle Infektionen zu Schnupfen führen.

DOCH ZU DEN BEIDEN HÄUFIGSTEN AUSLÖSERN EINER RHINITIS GEHÖREN:

1. Virale Infektionen: Rhinoviren, Coronaviren, Adenoviren, Influenzaviren
2. Allergien: Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare



SYMPTOME VON SCHNUPFEN

Hast du Schnupfen, kennst du bestimmt das eine oder andere nachfolgende Symptom:

- Verstopfte oder laufende Nase
- Niesen
- Juckende oder wund Nase
- Gerötete oder tränende Augen
- Husten
- Halsschmerzen
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit oder Schwäche
- Fieber (in seltenen Fällen)

WIE SIEHT EIN TYPISCHER VERLAUF VON SCHNUPFEN AUS?

1. In den ersten Tagen niest du vermehrt und fragst dich nach der Ursache, ob sich jetzt ein Schnupfen anbahnt oder womöglich eine Grippe. Vielleicht fühlst du dich auch erschöpft und fröstelst. Dann fängt deine Nase an zu laufen, der sogenannte Fließschnupfen setzt ein. Das Sekret sieht dabei wässrig und klar aus.
2. Im weiteren Krankheitsverlauf wird deine Nasenschleimhaut empfindlicher, das Sekret aus der Nase verfärbt sich zunehmend gelbgrünlich und wird zähflüssig. Die Nase ist verstopft, du kannst schlechter atmen. Auch dein Riechvermögen ist eingeschränkt.
3. Nach rund 7 bis maximalen 14 Tagen schwillt deine Nasenschleimhaut wieder ab. Das Sekret wird weniger und du kannst wieder besser atmen, ohne das Gefühl zu haben, dass ein Fremdkörper in der Nase steckt, die Schleimhaut gereizt und deine Nasenhaut wund ist.
4. Wie bereits erwähnt, kommt es zudem häufig zu geröteten oder tränenden Augen oder Reizhusten. Auch typische Symptome einer Erkältung wie Kopf- und Gliederschmerzen sowie Müdigkeit sind bei Schnupfen möglich.

Wie du siehst, kann Schnupfen sich vielfältig äußern. Meist wird er aber durch eine Schleimhautentzündung der Nase und der Nasennebenhöhlen verursacht, die durch Viren, Bakterien oder eine Allergie hervorgerufen wird.



HOCHLEISTUNGSORGAN NASE

Unsere Nase ist ein erstaunliches Hochleistungsorgan. Sie dient nicht nur der Atmung und ist ein Geruchssinn, sondern spielt auch eine wichtige Rolle beim Schmecken und der Stimmbildung. Wenn wir dann plötzlich Schnupfen bekommen, wissen wir ihr Können noch mehr zu schätzen.

Deine Nase ist in der Lage, Millionen von Gerüchen zu erkennen und zu unterscheiden. Dies ist auf die Anwesenheit von spezialisierten Nervenzellen in der Nase zurückzuführen, die als Riechzellen bezeichnet werden. Diese Riechzellen reagieren auf chemische Verbindungen in der Luft und senden Signale an das Gehirn,

die als Geruch wahrgenommen werden.

Ebenfalls dient die Nase auch als Luftfilter für die Lunge. Die Luft wird beim Einatmen durch die Nase gefiltert, erwärmt und befeuchtet. Feine Härchen in deiner Nase – sogenannte Flimmerhärchen – bewegen sich in Richtung des Rachenraums und transportieren Schmutzpartikel, Viren und Bakterien aus der Luft heraus. Dies hilft zum Beispiel deine Lunge und deinem Körper vor Schadstoffen zu schützen.

Des Weiteren ist unsere Nase auch ein wichtiger Baustein für den Geschmackssinn. Ein großer Teil dessen, was wir als Geschmack wahrnehmen,

wird durch den Geruchssinn beeinflusst. Bestes Beispiel: Hast du eine verstopfte Nase, schmeckt man gleich deutlich weniger.

Schließlich spielt die Nase auch eine wichtige Rolle bei der Stimmbildung. Beim Sprechen und Singen wird die Luft durch die Nase geleitet und moduliert, was dazu beiträgt, die Klangfarbe deiner Stimme zu beeinflussen.

Zusammenfassend ist die Nase ein leistungsfähiges Organ, das für viele wichtige Funktionen im Körper verantwortlich ist, so dass du sie beim nächsten Ausschnupfen ruhig etwas sanfter berühren darfst.

URSACHEN FÜR SCHNUPFEN

Wusstest du, dass mittlerweile über 200 verschiedene Viren bekannt sind, die eine Erkrankung

der Nasenhaupthöhle (Nasenschleimhäute) begünstigen und Schnupfen als Folge haben können? Wie

bereits eingangs erklärt, gibt es einige mögliche Ursachen. Nachfolgend die Top 9 im Überblick.

DIE HÄUFIGSTEN URSACHEN VON EINER ENTZÜNDUNG DER NASENSCHLEIMHAUT SIND:

Viren: Die meisten Fälle von Schnupfen werden durch Krankheitserreger in Form von Viren, vor allem Erkältungsviren, verursacht, insbesondere durch das Rhinovirus. Hierfür ist vor allem eine Tröpfcheninfektion oder eine Schmierinfektion verantwortlich.

Allergien: Allergische Reaktionen auf bestimmte Substanzen wie Pollen, Tierhaare oder Hausstaubmilben können Schnupfen verursachen.

Umweltfaktoren: Trockene Luft, Luftverschmutzung und Rauch können ebenfalls zu Schnupfen führen.

Nasenpolypen: Polypen sind Wucherungen in der Nase, die die Atmung blockieren und daraufhin die Nasenschleimhaut reizen, so dass du eine Schniefnase hast. Auch eine schiefe Nasenscheidewand kann hier verantwortlich für sein.

Hormonelle Veränderungen: Schwangere Frauen oder Frauen während der Menstruation können aufgrund von hormonellen Veränderungen Schnupfen bekommen.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Einige Menschen können auf bestimmte Nahrungsmittel allergisch reagieren. Ein Symptom ist dann Schnupfen.

Medikamente: Bestimmte Medikamente wie Blutdruckmedikamente und Antidepressiva können Schnupfen als Nebenwirkung haben.

Höheres Alter: Mit höheren Jahren kann es zu altersbedingten Veränderungen der Nasenschleimhaut kommen. Eine ständig laufende Nase ist die Folge, auch Rhinorrhö genannt.

Fremdkörper in der Nase: Dieses kommt vor allem bei kleinen Kindern häufiger vor und kann Ursache für gereizte Schleimhäute und daraus resultierender Schnupfen sein.

Darüber hinaus beeinflussen auch Alkohol, Stress und psychische Belastung eine Infektion der Schleimhäute, so dass Schnupfen auch chronisch werden kann – dazu im nächsten Abschnitt detailliertere Informationen.





WAS IST SCHNUPFEN ÜBERHAUPT?

Eine Rhinitis ist eine Entzündung deiner Nasenschleimhäute, die zu einer erhöhten Produktion von Nasensekret führt. Dabei kann deine Nase verstopft oder laufend sein, so dass das Ein- und Ausatmen durch die Nase erschwert wird. Schnupfen kann auch Niesen, Juckreiz und eine beeinträchtigte Geruchswahrnehmung verursachen.

Schnupfen ist eine häufige Erkrankung und tritt in der Regel als Hauptsymptom einer viralen Infektion wie einer Erkältung oder Grippe

AKUTER SCHNUPFEN

Auslöser sind vor allem Erkältungsviren. Die Erreger siedeln sich auf der Nasenschleimhaut an, wenn die lokale Immunabwehr geschwächt ist (etwa durch zu viel Kälte, Mangelerscheinungen oder psychische Faktoren wie Stress). In diesem

auf. In den meisten Fällen ist Schnupfen eine unkomplizierte Erkrankung, die innerhalb von wenigen Tagen von selbst abklingt. Allerdings können manchmal Komplikationen auftreten, insbesondere bei Kindern, älteren Menschen oder Personen mit geschwächtem Immunsystem.

Mediziner unterscheiden je nach Dauer des Schnupfens zwischen akutem und chronischem Schnupfen. Nachfolgend die beiden Formen im Detail:

Zusammenhang tritt dann oft noch eine bakterielle Infektion auf. Diese erkennst du an gelblich-grünem Schleim beim Niesen oder beim Naseputzen. Akuter Schnupfen ist die gängigste Form.

CHRONISCHER SCHNUPFEN

Dieser nicht aufhörende Schnupfen benötigt eine besondere Therapie. Mögliche Ursachen der chronischen Rhinitis sind beispielsweise Allergene, Immundefekte, bestimmte Erkrankungen, eine Fehlfunktion der Flimmerhärchen in den Atemwegen sowie eine zu häufige Anwendung von Nasentropfen oder Nasensprays. Auch Erkrankungen des Nasen-Rachen-Raumes und der Nasennebenhöhlen, die mit einer Verengung (Obstruktion) einhergehen, weisen als Begleitsymptom fast immer einen chronischen Schnupfen auf. Das ist zum Beispiel bei einer Verkrümmung der Nasenscheidewand und der Nasenpolypen der Fall.





SCHNUPFEN: DIAGNOSE

In der Regel kann ein Schnupfen von einem Arzt anhand der Symptome und einer körperlichen Untersuchung diagnostiziert werden. Der Arzt wird Fragen zu deinen Symptomen stellen, zum Beispiel wie lange sie bereits bestehen und ob weitere Symptome wie Husten oder Fieber vorliegen. Eine körperliche Untersuchung kann eine Verstopfung oder eine Entzündung der Nasenschleimhaut zeigen.

In einigen Fällen kann eine weitere Untersuchung beim HNO-Arzt notwendig sein, insbesondere wenn die Symptome länger als üblich anhalten oder schwerwiegender sind.

Der Arzt kann eine Röntgenaufnahme oder eine Computertomografie (CT) der Nasenhöhle anordnen, um festzustellen, ob eine zugrundeliegende Erkrankung wie Sinusitis oder Nasenpolypen vorliegt.

In der Regel ist eine spezifische Diagnose jedoch nicht erforderlich, da die Behandlung des Schnupfens in der Regel auf die Linderung der Symptome ausgerichtet ist.



SCHNUPFEN: BEHANDLUNG

Schnupfen hatte wohl jeder von uns schonmal. Denn Erwachsene bekommen etwa drei- bis viermal jährlich einen klassischen, viralen Schnupfen, Kinder sogar bis zu sechsmal pro Jahr. Ob Hausmittel oder passende Medikamente gegen die Krankheitserreger – die Beschwerden können gut gelindert werden. Nachfolgend einige Möglichkeiten, wie du Erkältungsschnupfen behandeln kannst:

1. Nasenspray und -tropfen: Nasensprays und -tropfen können helfen, verstopfte Nasenwege zu öffnen und die Atemwege zu befreien. Es ist jedoch wichtig, die Anwendung auf maximal 7 Tage zu beschränken, da eine längere Anwendung zu einer Verschlimmerung der Symptome führen und es sogar zu einer Abhängigkeit kommen kann.
2. Inhalation: Dampfinhalationen sind ein praktisches Hausmittel, um verstopfte Nasenwege zu öffnen, damit dir das Atmen wieder leichter fällt. Füge hierfür einfach ein paar Tropfen ätherisches Öl (z. B. Eukalyptus, Kamille, Thymian oder Pfefferminze) in eine Schüssel mit heißem Wasser und inhaliere den Dampf. Die wertvollen ätherischen Öle wirken befreiend auf deine Atemwege und pushen dein Immunsystem, um der Erkältung zu trotzen.
3. Nasenspülung: Ein beliebtes Hausmittel sind auch Nasenspülungen mit Kochsalzlösung. Sie verflüssigen den Schleim, so dass er besser abfließen kann. Diese Behandlungsart wird übrigens auch zur Vorbeugung von Schnupfen, bei trockener Nasenschleimhaut, bei chronischer und akuter Nasennebenhöhlenentzündung und während des Pollenfluges bei allergischer Rhinitis empfohlen.
4. Feuchte Luft: Ebenfalls kann feuchte Luft sich positiv auswirken, eine verstopfte Nase zu öffnen. Du kannst hierfür beispielsweise einen Luftbefeuchter nutzen oder ein feuchtes Tuch über einen Heizkörper hängen.
5. Schmerzlinderung: Hast du neben Schnupfen noch weitere Beschwerden einer Erkältung, können Schmerzmittel wie Paracetamol oder Ibuprofen beispielsweise bei Kopf- und Gliederschmerzen Linderung schaffen.
6. Ruhe und Erholung: Sorge für ausreichend entspannte Stunden, um deinem Körper die Möglichkeit zu geben, sich zu erholen.
7. Ausreichend Trinken: Sorge für eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr, damit der Schleim in der Nase verdünnt wird.

INHALIEREN BEI SCHNUPFEN

Hast du schon mal ätherische Öle in eine Schüssel oder einen Topf mit heißem Wasser gegeben, den Gegenstand mit einem Handtuch bedeckt, dich darüber gebeugt und dann vorsichtig inhaliert? Inhalieren bedeutet nämlich, das Einatmen von Tröpfchen und kleinsten, zerstäubten Teilchen, sogenannten Aerosolen, die tief in deine Atemwege gelangen.

Experten bestätigen die positive Wirkung des Hausmittels, denn die kleine Mini-Sauna ist vor allem für deine oberen Atemwege wohltuend, so dass die Beschwerden einer Erkältung reduziert werden können. Zudem kann durch die Befeuchtung ein Anschwellen der Nasenschleimhaut erreicht werden. Festsitzender Schleim kann mit diesem Hausmittel besser gelöst und möglicher Husten gelindert werden.

Bitte beachte: Wenn du Pfefferminzöl als Zugabe ins Wasser tropfst, achte darauf, dass es nicht zu Augenreizungen kommt. Ein Gerät zum Inhalieren gibt Abhilfe. Wie das funktioniert? Du gibst in ein Inhalationsgerät heiße Flüssigkeit und inhalierst mithilfe eines Mund-Nasen-Aufsatzes.



Wichtig ist eine gründliche Reinigung von Vernebler und Mundstück nach jeder Anwendung, da sich sonst Keime vermehren können.

Kleiner Tipp: Zum Ausprobieren kannst du übrigens so ein Inhalationsgerät in vielen Apotheken gegen eine geringe Gebühr ausleihen.

WER SOLLTE BESSER NICHT INHALIEREN?

Allergiker sollten in jedem Fall auf ätherische Öle verzichten, da es zu allergischen Symptomen durch das Einatmen kommen kann.

Für Kinder ist Inhalieren mit ätherischen Ölen ebenfalls nur nach Rücksprache mit dem Kinderarzt oder der Kinderärztin zu empfehlen, da die Atemwege gerade von Kleinkindern auf stark wirksame ätherische Dämpfe sensibel reagieren und im schlimmsten Fall eine lebensbedrohliche Atemnot die Folge sein kann.

Ebenfalls sollten Asthmatiker mit ihrem behandelnden Arzt vorab besprechen, ob und welche Art der Inhalation für sie die Richtige ist.





URSACHEN VON SCHNUPFEN BEI KINDERN

Schnupfen gehört bei Kindern fast schon zum Alltag. Egal ob im Kindergarten, in der Schule oder der Sportgruppe – irgendein Kind hat sicherlich gerade eine Viruserkrankung der oberen Atemwege. Die akute Rhinitis ist die häufigste Infektion bei Kindern. Im Vorschulalter kann sie bis zu zehnmal oder noch öfter pro Jahr auftreten. Grund hierfür ist die schlechte Abwehr der Kinder, da das Immunsystem noch nicht voll ausgebildet ist, zum anderen liegt der gefühlte Dauerschnupfen an den anatomischen Gegebenheiten der jungen Menschen, da diese noch unausgereift sind und in

der Entwicklung stecken.

Wichtig zu wissen: Der Hals-Nasen-Ohren-Bereich liegt eng beieinander. Vor allem bei kleinen Kindern besteht die Gefahr, dass die Infektion aus dem Nasenraum zum Beispiel zum Ohr wandert. Relativ häufig ist davon das Mittelohr betroffen, wo es dann zu einer schmerzhaften Entzündung kommen kann. Daher sollten Eltern bei einem Schnupfen den gesamten Hals-Nasen-Ohren Abschnitt im Blick haben und nicht nur die Niesattacken ihrer Kleinen.

RHINITIS + SINUSITIS = RHINOSINUSITIS

Wenn Schnupfen (Rhinitis) und eine Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) gemeinsam auftreten, sprechen Mediziner von Rhinosinusitis.

Es gibt zwei Arten: akute und chronische. Die akute Rhinosinusitis tritt plötzlich auf und dauert normalerweise weniger als vier Wochen. Die chronische Rhinosinusitis hingegen hält länger als drei

Monate an und kann sich durch wiederkehrende Infektionen oder eine anhaltende Erkrankung entwickeln.

Die Symptome der Erkrankung können Nasenverstopfung, Ausfluss aus der Nase, Kopfschmerzen, Gesichtsschmerzen, Druckgefühl in den Nasennebenhöhlen, Halsschmerzen, Husten, Müdigkeit und Fieber umfassen. In einigen Fällen können auch Augenschmerzen, Schwellungen

im Gesicht oder Zahnschmerzen auftreten.

Die häufigsten Ursachen sind virale oder bakterielle Infektionen, Allergien, anatomische Veränderungen der Nase oder Nasennebenhöhlen oder Nasenpolypen. Eine unzureichende Behandlung kann dazu führen, dass sich die Entzündung verschlimmert und Komplikationen wie eine chronische Infektion oder Sinusitis auftreten.

Die Behandlung einer Rhinosinusitis hängt von der Ursache und Schwere der Erkrankung ab. Sie kann Antibiotika, entzündungshemmende Medikamente, abschwellende Nasensprays, Nasenduschen oder in schweren Fällen eine chirurgische Behandlung umfassen.

ERKÄLTUNG: WIE HILFT NASENSPRAY GEGEN EINE VERSTOPFTE NASE BEI SCHNUPFEN?

Ein Infekt inklusive verstopfter Nase kann unangenehme Beschwerden hervorrufen, wenn das Ein- und Ausatmen schwerfällt und das Sekret festsetzt.

Egal ob bei einer Erkältung oder einer Entzündung der Nasennebenhöhlen (Sinusitis) – der Griff zu einem rezeptfreien Nasenspray kann den Schnupfen – aber auch eine Allergie – lindern. Daher werden Nasensprays sehr häufig zur Behandlung von Schnupfen, Sinusitis und allergischem Schnupfen eingesetzt und sind ein beliebtes Mittel zur Symptombekämpfung.

Wie das funktioniert, erklären wir dir jetzt: Zum einen gibt es verschiedene Arten von Nasensprays, die zur Therapie eingesetzt werden können.

Wirkstoffhaltige Nasensprays sind Arzneimittel, die du in deine Nase sprühst,

um Entzündungen und Schwellungen zu reduzieren. Diese sprühst du direkt in deine beiden Nasenlöcher.

Ein Nasenspray punktet bei der Symptom-Bekämpfung, indem es deine Schleimhaut in der Nase anschwellen lässt und somit deine verstopfte Nase und das damit verbundene Unwohlsein lindert. Die meisten Nasensprays enthalten eine Art von abschwellendem Wirkstoff wie beispielsweise Xylometazolin oder Oxymetazolin, die den Blutfluss in den Gefäßen der Schleimhaut reduzieren und dadurch die Schwellung verringern. Dies führt zu einer verbesserten Atmung und einem allgemeinen Gefühl der Erleichterung bei Schnupfen.

Es ist jedoch wichtig, Nasensprays bei Schnupfen nicht über einen längeren Zeitraum zu verwenden, da eine zu häufige Anwendung zu einer

Gewöhnung, sprich Suchtgefahr, führen kann und die Schleimhaut der Nase beschädigen kann. Daher gibt es immer wieder Empfehlungen, wirkstoffhaltige Nasensprays nicht länger als sieben Tage hintereinander zu nehmen.



[ZUM SHOP](#)



CORTISON-NASENSPRAYS

Cortison-Nasensprays sind entzündungshemmende Medikamente, die du ebenfalls in deine Nase sprühst. Diese Nasensprays wirken antiallergisch und entzündungshemmend und können auch bei einer Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) eingesetzt werden.

Positiv: Eine Linderung gibt es oft schon nach 12 Stunden. Vollständig wirken sie meist innerhalb von zwei bis drei Tagen.

KOCHSALZ- UND MEERWASSER-NASENSPRAYS

Leidest du bei Schnupfen vermehrt unter einer trockenen, nasalen Schleimhaut, kannst du als Beispiel Kochsalz- sowie Meerwassersprays zur Befeuchtung einsetzen. Das Meerwasser wirkt wie eine kleine Mini-Nasenspülung und hilft, Viren durch Erweichen und Lösen des überschüssigen Nasenschleims zu befreien – gerade in der Winterzeit, wenn man schnell eine trockene, nasale Schleimhaut hat.



RICHTIGE ANWENDUNG VON NASENSPRAY

Schön und gut ein Nasenspray in der Hand zu haben, aber wie kannst du es am besten gegen Schnupfen, eine Allergie oder bei Sinusitis anwenden?

Befreie als Erstes deine Nase so gut es geht vom Sekret. Danach öffnest du das Nasenspray-Fläschchen und pumpst ein paar Mal bis das Spray aus der Öffnung gesprüht wird. Stecke nun die Düse in ein Nasenloch und sprühe einmal, während du gleichzeitig sanft durch deine Nase einatmest. Wiederhole diesen Vorgang ebenso für das andere Nasenloch

Je nach Packungsbeilage des Sprays wiederholst du diesen Behandlungsschritt über den Tag verteilt.

Wichtig zu wissen: Die maximale Tagesdosis solltest du nicht überschreiten! Des Weiteren sollte jedes Nasensprayfläschchen nur von einer einzigen Person benutzt werden, um die Ausbreitung der Krankheitserreger, wie Viren zu vermeiden.

Beachtest du dies, heißt es nur noch: Auf die Plätze, fertig, sprühen!

CHRONISCHER SCHNUPFEN: WENN DIE NASE STÄNDIG VERSTOPFT IST



Chronischer Schnupfen ist weit mehr als nur eine verstopfte Nase. Die Nasenschleimhaut ist dauerhaft irritiert und entzündet. Für Betroffene kann eine Rhinitis einen langen Leidensweg bedeuten. Welche Behandlungsmethoden es gibt und wie du die Heilung zuhause unterstützen kannst, erfährst du in diesem Ratgeber.

URSACHEN FÜR CHRONISCHEN SCHNUPFEN

Die Gründe für die Entstehung eines Dauerschnupfens sind vielfältig. Ein chronischer Schnupfen kann beispielsweise Folge einer nicht verheilten Nasennebenhöhlenentzündung sein. Eine Nasennebenhöhlenentzündung tritt häufig infolge von Atemwegsinfekten wie einer Erkältung oder einer Grippe auf. Sie kann auch Symptom einer Covid 19 Infektion sein.

Die chronische Form von Schnupfen kann eine Folge der infektiösen Rhinitis sein, die nicht vollständig abheilen konnte.

Möglicherweise liegt eine Wucherung der Nasenschleimhaut vor. Diese kann sowohl gut-, als auch bösartiger Natur sein. Aufschluss

darüber gibt eine Gewebeprobe. In den überwiegenden Fällen stellt sich die Wucherung als ungefährlich heraus. Es handelt sich meist um Nasenpolypen, die operativ entfernt werden können.

Medikamente, die zur Senkung des Blutdrucks eingenommen werden, können die Nasenschleimhäute anschwellen lassen und zu einem unliebsamen Dauerschnupfen führen.

Bei Betroffenen kann eine anatomische Ursache Grund für den chronischen Schnupfen sein. Eine schiefe Nasenscheidewand oder eine angeborene Verengung der Nasengänge (Ostien) kann eine Rhinitis begünstigen.

Besonders bei Kindern kann eine Rhinitis auch durch Fremdkörper in den Nasennebenhöhlen ausgelöst werden.

DIE ANATOMIE DER NASE: DAS BEGÜNSTIGT CHRONISCHEN SCHNUPFEN

Während Erkältungen oder einer Grippe bildet sich in den Nasennebenhöhlen dickflüssiges Sekret. Die Flimmerhärchen (Zilien), die die Aufgabe haben, Fremdkörper und Schleim über schmale Gänge aus den Nebenhöhlen zu befördern, werden der Menge nicht mehr gerecht. Die Nasengänge verstopfen und die Schleimhäute entzünden sich.



Da alle Nebenhöhlen mit der Nasenhaupthöhle verbunden sind, kann sich eine Entzündung ungehindert ausbreiten. Der Mensch verfügt neben den Nasennebenhöhlen über die Stirnhöhlen, die Keilbeinhöhlen, die Kieferhöhlen und die Siebbeinzellen. Bei allen Höhlen handelt es sich um luftgefüllte Hohlräume im Schädelknochen.

SYMPTOME VON CHRONISCHEM SCHNUPFEN

- Kopfschmerzen
- Abgeschlagenheit
- Erschöpfung
- Husten
- Verstopfte Nase
- Dauerschnupfen
- Beeinträchtigung der Atmung



POLYPEN: DARUM KÖNNEN SIE CHRONISCHEN SCHNUPFEN BEGÜNSTIGEN

Nasenpolypen sind gutartige Ausstülpungen der Schleimhaut. Sie können von der Nasennebenhöhle in den Nasenhauptraum hineinwachsen. Dieser Vorgang ist zunächst nicht bedenklich und bedarf keiner medizinischen Intervention. Je weiter sie wachsen, desto stärker können sie jedoch die Nasenatmung behindern. Das kann für Betroffene zu leichten bis schwerwiegenden Komplikationen führen. Um diese zu verhindern, wird ein operativer Eingriff vorgenommen.

Dazu werden die Polypen mit einer „Polypenschlinge“ oder einem Laser entfernt. Der Eingriff ist kurz und nahezu schmerzfrei. Es kommt nur zu minimalen Blutungen der Schleimhaut. Die Entfernung findet ambulant statt.



CHRONISCHE RHINITIS

Betroffene leiden sowohl psychisch als auch körperlich unter den Beschwerden einer chronischen Rhinitis. Die eingeschränkte Nasenatmung führt zu Schlafstörungen, die wiederum den Alltag beeinflussen. Menschen, die unter einem chronischen Schnupfen leiden, nehmen diesen als sehr lästig und beeinträchtigend wahr.

Aber auch die körperlichen Folgen dürfen nicht unterschätzt werden. Auch wenn Schnupfen auf den ersten Blick harmlos wirkt, kann er schwerwiegende Auswirkungen nach sich ziehen. Das Immunsystem wird durch die dauerhafte Entzündung geschwächt. Die Nasenschleimhaut wird geschädigt.

CHRONISCHER SCHNUPFEN DURCH ALLERGIEN

Eine allergische Rhinitis kann sowohl saisonal, als auch durchgehend auftreten. Ein chronischer Schnupfen, der zu

einer bestimmten Jahreszeit auftritt, kann zum Beispiel durch Pollen ausgelöst werden. Etwa 15 Prozent der Erwachsenen

leiden unter dem sogenannten Heuschnupfen.

Ein durchgehender chronischer Schnupfen, dem eine Allergie zugrunde liegt, kann zum Beispiel durch Hausstaub oder

durch Schimmel verursacht werden. Möglich ist auch eine Tierhaarallergie. Festgestellt werden können Allergien durch Bluttests, Hauttests und Provokationstests.

Solltest du unter einer chronischen Rhinitis in Folge einer Allergie leiden, kannst du mit deinem Arzt oder deiner Ärztin eine Desensibilisierung besprechen.

THERAPIE VON CHRONISCHEM SCHNUPFEN

Die gute Nachricht ist, dass chronischer Schnupfen in den allermeisten Fällen heilbar ist. Dazu stehen dir verschiedene Behandlungsmöglichkeiten offen, von Medikamenten und Hausmitteln bis hin zu einem operativen Eingriff.

Die Diagnose wird entweder von deinem Hausarzt oder deiner Hausärztin oder im Rahmen einer HNO Fachuntersuchung gestellt. Hinweis auf einen chronischen Schnupfen geben zum einen die Symptome, die über einen Zeitraum von drei

Monaten bestehen müssen, als auch die Beschaffenheit deiner Nasenschleimhaut. Diese kann mit Hilfe einer Endoskopie untersucht werden.

WANN MUSS ICH MIT SCHNUPFEN ZUM ARZT?

Normalerweise suchst du mit einem Schnupfen sicher keine Arztpraxis auf. Du solltest jedoch auf gewisse Anzeichen achten, die eine Untersuchung nötig machen könnten. Dazu zählt das Auftreten von starken

Begleitbeschwerden wie starken Schmerzen, die sich vom Stirn- bis in den Kieferbereich ziehen, zunehmend stärker werdende Atembeschwerden und blutiges Nasensekret. Sobald du das Gefühl hast, es handelt sich nicht

nur um einen herkömmlichen Schnupfen, und dir die Beschwerden ungewöhnlich vorkommen, solltest du dich untersuchen lassen.



MEDIKAMENTÖSE BEHANDLUNG

Das Nasenspray ist ein beliebtes Produkt, wenn es um eine verstopfte Nase geht. Verschreibungspflichtige Produkte, die Kortison beinhalten, werden zur Behandlung eines Dauerschnupfens empfohlen.

Abschwellende Nasensprays können zu chronischem Schnupfen führen, wenn sie

über den empfohlenen Zeitraum hinaus verwendet werden. Die Nasenschleimhaut gewöhnt sich an den Effekt. Infolgedessen schwillt sie noch stärker an.

Antibiotika helfen nur gegen bakterielle Auslöser. Da in den überwiegenden Fällen Viren Schuld an der Entzündung sind, helfen sie nicht gegen chronischen Schnupfen.

Ein Abstrich der Nase kann Aufklärung darüber geben, um welche Auslöser es sich handelt.

Es können entzündungshemmende Medikamente wie Ibuprofen eingenommen werden, um eventuell auftretende Schmerzen zu lindern.



[ZUM SHOP](#)

NASENSPIEGELUNG BEI SCHNUPFEN

Eine Nasenspiegelung wird durchgeführt, um anatomische Besonderheiten festzustellen oder Gewebeproben zu entnehmen. Darüber hinaus können mit dieser Methode ungewöhnliche Blut- oder Eiteransammlungen festgestellt werden, die dem Arzt oder der Ärztin bei der Diagnose einer Erkrankung helfen können. Falls etwas ungewöhnliches entdeckt wird, wird im Anschluss an die Spiegelung ein Ultraschall oder eine Röntgenuntersuchung durchgeführt.

Bei der sogenannten Rhinoskopie, die im Regelfall durch einen HNO-Arzt/ eine HNO-Ärztin durchgeführt wird, handelt es sich um eine ungefährliche Routineuntersuchung der Nase.

OPERATIVE MASSNAHMEN BEI DAUERSCHNUPFEN

Eine Operation ist für Betroffene oft der letzte Ausweg, um die Beeinträchtigung der Atmung und ihres Geruchssinnes zu verbessern. Auf eine OP wird zurückgegriffen, wenn sämtliche andere Behandlungen nicht das gewünschte Ergebnis erzielen konnten.

Die sogenannte „funktionelle endoskopische Nasennebenhöhlenoperation“ (FESS), wird mit einem Endoskop durchgeführt. Dabei handelt es sich um einen winzigen Schlauch, der durch die Nase bis in die Nebenhöhle eingeführt wird. Der Eingriff ist minimal invasiv und kann sowohl im Krankenhaus, als auch in einer dafür ausgestatteten Hals-Nasen-Ohren-Arztpraxis durchgeführt werden. Patienten und Patientinnen erholen sich schnell von dem Eingriff. Komplikationen sind nicht zu erwarten.

Engstellen werden vor der Operation mit Hilfe einer Computertomographie identifiziert und während des Eingriffes behoben. Im Normalfall wird dabei keine Schleimhaut entfernt, was den Heilungsprozess beschleunigt.



MÖGLICHE KOMPLIKATIONEN VON CHRONISCHER RHINITIS

Krankheiten wie Mittelohrentzündungen, Rippenfellentzündungen oder sogar Hirnhautentzündungen können in Folge einer chronischen Rhinitis auftreten.

Chronischer Schnupfen, der durch eine Allergie ausgelöst wird, kann zu allergischem Asthma führen.

Durch die vorliegende Entzündung der Nasenschleimhaut können Viren sich innerhalb der untereinander vernetzten Nebenhöhlen vermehren und es kann zu einer Pansinusitis kommen. Von dieser spricht man in Fachkreisen, wenn eine gleichzeitige Entzündung aller Nebenhöhlen vorliegt.



RISIKOGRUPPEN: DIESE PERSONEN SIND BESONDERS GEFÄHRDET

Menschen, die unter chronischen Atemwegsinfekten leiden, neigen dazu, schneller an Nasennebenhöhlenentzündungen und akuter Rhinitis zu erkranken, da ihre Schleimhäute bereits angegriffen sind.

Außerdem gefährdet sind Menschen, die unter einem geschwächten Immunsystem leiden. Dazu zählen Kinder, Menschen über 60 und chronisch Kranke.

VORBEUGENDE MASSNAHMEN: SO STÄRKST DU DEIN IMMUNSYSTEM

Die Grundlage für ein starkes Immunsystem ist ein gesunder Lebensstil. Er hilft dir dabei, einer Erkältung vorzubeugen. Dazu gehört eine **ausgewogene Ernährung**, die aus Obst, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukten besteht. Auf das übermäßige Verwenden von Salz und Zucker solltest du verzichten. Dasselbe gilt für Fertigprodukte, Fast Food und Alkohol.

Viele Menschen leiden unter starkem Stress. Der kann auf Dauer dazu führen, dass das Immunsystem Krankheitserreger nicht mehr zuverlässig bekämpfen kann. Die Produktion der Killerzellen, die für die Eliminierung von Viren zuständig sind, wird durch chronischen Stress verlangsamt. Achte darauf, ausreichend Entspannung in deinen Alltag zu integrieren. Ein guter Weg ist zum Beispiel **regelmäßige Bewegung**. Sport reguliert die Ausschüttung deiner Stresshormone und kann dich langfristig sogar resistenter gegen Stress machen.

Im Alltag solltest du auf **Hygienemaßnahmen** achten, um dich nicht mit Viren oder Bakterien zu infizieren. Sehr guten Schutz bietet das regelmäßige **Händewaschen** mit Seife. Die Erreger befinden sich meist zunächst an deinen Händen und gelangen von dort an deine Schleimhäute und über sie in den Körper.



HAUSMITTEL: SO PFLEGST DU DEINE NASENSCHLEIMHAUT

Eine **Nasenspülung** mit einer Kochsalzlösung kann die Ostien durchspülen und das Sekret beim Abfließen unterstützen. Dieses altbewährte Hausmittel ist aber dennoch mit Vorsicht anzuwenden. Die salzhaltige Lösung kann zu aggressiv für deine empfindlichen Schleimhäute sein. Spürst du während des Spülens Schmerzen, solltest du sicherheitshalber darauf verzichten. Im Falle einer chronischen Rhinitis wird von der regelmäßigen Anwendung einer Nasendusche abgeraten, da das natürliche Milieu der Nebenhöhlen so gestört werden kann.

Das **Inhalieren** ist eines der beliebtesten Hausmittel gegen [Erkältungen und Grippe](#). Es lindert Atemwegsbeschwerden auf sanfte Art. Der heiße Wasserdampf alleine ist ausreichend, um die Nasenschleimhaut zu befeuchten und aufgestautes Sekret zu verflüssigen. Wer die Schleimhäute zusätzlich pflegen und den Heilungsprozess unterstützen möchte, kann Heilkräuter wie Eukalyptus, Salbei oder Kamille verwenden.

Schleimlösende Lebensmittel, die zum Beispiel aus Tee eingenommen werden können, sind Thymian, Süßholz und Anis. Sie können auch als Gewürze in Speisen verwendet werden.

Ungesüßte Tees und Wasser helfen außerdem dabei, die Schleimhäute zu befeuchten und deinen Körper mit dringend benötigter Flüssigkeit zu versorgen. Gerade im Winter, wenn du ständiger Heizungsluft ausgesetzt bist, ist viel Trinken enorm wichtig.

Die Grenzen der Selbstbehandlung sind dann erreicht, wenn du über Tage hinweg unter hohem Fieber leidest, Schwellungen oder starke Schmerzen auftreten. Wenn du bemerkst, dass der abgesonderte Schleim blutig oder eitrig ist, solltest du ebenfalls einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen.

KURIER DICH AUS: SCHLAF IST DIE BESTE MEDIZIN

Ein chronischer Verlauf kann dich im schlimmsten Fall über Jahre beschäftigen. Um das so gut es geht zu verhindern, solltest du bei den ersten Anzeichen einer Erkältungserkrankung zuhause

bleiben und das Bett hüten. Denn nicht nur sorgt zu wenig Schlaf dafür, dass deine Infektanfälligkeit zunimmt, grundsätzlich trägt Schlaf auch zu einem stärkeren Immunsystem bei. Nimm einen

Schnupfen nicht auf die leichte Schulter und belaste deinen Körper nicht unnötig. Das kann den Heilungsprozess behindern.

SCHNUPFEN BEHANDELN

Du niest, deine Nase läuft, die Packung Taschentücher weicht nicht von deiner Seite und du weißt, dass dir schon bald das Atmen schwerfallen wird, weil deine verstopfte Nase dich plagt. Wer Schnupfen – medizinisch auch Rhinitis genannt – hat, kennt die Beschwerden des Infekts der oberen Atemwege, wenn die Nasenschleimhaut entzündet ist. Daher möchten wir klären, was du zur Linderung von Schnupfen tun kannst, wie du deine Nase und Nebenhöhlen von festsitzendem Nasensekret befreist, welche Ursachen es gibt und was man speziell in der Schwangerschaft beachten sollte. Erfahre außerdem, wie du Nasensprays und -tropfen richtig anwendest, damit die Schnupfen-Symptome erträglicher werden.

Ein klassischer Erkältungsschnupfen ist ziemlich unangenehm, so dass die Entzündung der Nasenschleimhaut dazu führt, dass man sich fröstelig, matt und antriebslos fühlt.

Auch gehört das Naseputzen neben dem Griff zur

Taschentücherpackung zum neuen, ungewollten Hobby.

Zum Glück gibt es Möglichkeiten, Infektionen wie einen Schnupfen effektiv zu behandeln. Am besten ist es jedoch sich gar nicht erst anzustecken.

SCHNUPFEN: ANSTECKUNGSWEGE

Manchmal reicht schon ein Händeschütteln oder eine niesende Person in deiner Nähe aus und schon bist du mit Erkältungsviren infiziert.

Schnupfen wird primär viral verursacht und kann zum einen durch direkten Kontakt mit infizierten Personen oder zum anderen durch die Berührung

von kontaminierten Oberflächen übertragen werden.

Nachfolgend die beiden gängigsten Möglichkeiten, wie du dich mit Schnupfen – vor allem während der Erkältungszeit im Herbst und Winter – anstecken kannst, wenn deine Abwehrkräfte geschwächt sind:

TRÖPFCHENINFEKTION

Der Klassiker! Hustet, niest oder spricht eine infizierte Person in deiner Nähe, verteilen sich die infektiösen Tröpfchen gemeinsam mit der Feuchtigkeit in der Luft – und werden von anderen Menschen wie dir – eingeatmet. Denn wusstest du, wenn du niest, dass die Erreger bis zu 160 km/h schnell sind und bis zu 12 m fliegen können? Auf diese Weise nistet sich der Virus ungewollt in die fremde Schleimhaut ein.





KONTAKTINFEKTION

Durchs Niesen befinden sich Viren auf den Händen der erkrankten Menschen. Berührt der Betroffene mit seiner Haut Oberflächen, Gegenstände oder andere Personen, werden die Erreger weitergegeben. Berührst du dann dein Gesicht, zum Beispiel Nase, Mund oder Augen, kann das Virus in deinen Körper gelangen und Erkältungsbeschwerden verursachen.

Wichtig zu wissen: Krankheitserreger tummeln sich beispielsweise vermehrt auf Türklinken oder an Haltestangen in öffentlichen Verkehrsmitteln.

SCHNUPFEN: DIE HÄUFIGSTEN URSACHEN

Schnupfen kann durch verschiedene Ursachen ausgelöst werden. Die häufigste Ursache für Schnupfen ist eine Virusinfektion – insbesondere bei einer Erkältung, Grippe oder bei Corona. Oftmals sind Rhinoviren für die Infektion verantwortlich, manchmal aber auch Corona-, Adeno- oder Influenzaviren.

WEITERE URSACHEN FÜR SCHNUPFEN SIND:

Allergien: Allergische Rhinitis tritt auf, wenn das Immunsystem auf bestimmte Substanzen (Allergene) wie Pollen, Hausstaubmilben oder Tierhaare überreagiert. Die allergische Reaktion führt zu einer Entzündung der Nasenschleimhaut und verursacht Schnupfen, Juckreiz und eine verschlechterte Nasenatmung.

Sinusitis (Entzündung der Nasennebenhöhlen): Sinusitis tritt auf, wenn die Nasennebenhöhlen entzündet sind. Nasennebenhöhlenentzündungen gehen mit eitrigem Schnupfen sowie Kopf- und Gesichtsschmerzen einher.

Umweltfaktoren: Reizstoffe wie Rauch, Verschmutzung der Luft oder chemische Dämpfe können die Nasenschleimhaut reizen und zu Schnupfen führen.

Hormonelle Veränderungen: Schwangere Frauen oder Frauen während der Menstruation können aufgrund von hormonellen Veränderungen Schnupfen bekommen.

Medikamente: Einige Medikamente wie blutdrucksenkende Mittel, Antidepressiva und Schmerzmittel weisen als mögliche Nebenwirkung Schnupfen auf.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Einige Menschen können auf bestimmte Nahrungsmittel allergisch reagieren. Ein Symptom ist dann Schnupfen.

Höheres Alter: Ist man älter, kann es zu altersbedingten Veränderungen der Nasenschleimhaut kommen. Eine ständig laufende Nase ist die Folge, auch Rhinorrhö genannt.

Verkrümmte Nasenscheidewand: Verläuft die Nasenscheidewand schief, finden Krankheitserreger dort einen idealen Rückzugsort – die Folge ist häufig eine verstopfte Nase.





ERKÄLTUNG ODER CORONA?

Du niest, fühlst dich schlapp, hast Halsschmerzen, Husten sowie weitere Erkältungssymptome und deine Glieder schmerzen. Dann fragst du dich vielleicht, ob es sich um eine klassische Erkältung handelt, die Erwachsene drei- bis viermal jährlich erhalten oder doch etwa um Corona.

Die Symptome einer Erkältung und COVID-19 können ähnlich sein. Es gibt aber einige Unterschiede, die helfen können, sie voneinander zu unterscheiden:

1. **Fieber:** Fieber ist ein häufiges Symptom von Corona, tritt jedoch nur sehr selten bei klassischen Erkältungen auf.
2. **Husten:** Husten ist sowohl ein typisches Symptom einer Erkältung als auch von COVID-19. Beim

Coronavirus kann der Husten jedoch länger anhalten und schwerwiegender sein.

3. **Atembeschwerden:** Kurzatmigkeit und Atembeschwerden sind häufige Corona-Beschwerden. Beides tritt jedoch normalerweise nicht bei Erkältungen auf.
4. **Geschmacks- oder Geruchsverlust:** Der Verlust des Geschmacks- oder Geruchssinns ist ein gängiges Symptom von COVID-19. Bei Erkältungen werden beide Sinne meist nur leicht eingeschränkt.
5. **Halsschmerzen:** Schmerzen im Hals sind typisch für eine Erkältung, treten in der Regel bei Corona nicht auf.

6. **Müdigkeit und Gliederschmerzen:** Beide Parameter kennt man von Erkältungen als auch von COVID-19. Beim Coronavirus treten sie jedoch überwiegend schwerwiegender auf.

Es ist wichtig zu beachten, dass diese Unterschiede nicht immer deutlich zu interpretieren sind, denn einige Personen können mit COVID-19 oder einer Erkältung auch asymptomatisch sein.

Wichtig:

Hast du Symptome, solltest du dich lieber auf COVID-19 testen lassen – am zuverlässigsten ist ein PCR-Test. Auch bei leichten Erkältungssymptomen solltest du zumindest einen Antigen-Schnelltest durchführen, um nicht womöglich gefährdete Personengruppen anzustecken.

SCHNUPFEN: BEHANDLUNG

Ob Hausmittel oder passende Medikamente gegen die verstopfte Nase – die Beschwerden können mit geeigneten Therapiemaßnahmen gut gelindert werden.

Eine ganz normale Erkältung dauert bekanntermaßen nicht lange und verschwindet von selbst wieder, aber du kannst die Zeitspanne etwas erträglicher gestalten.

Ein weiterer Vorteil, wenn du nachfolgende Tipps zur Behandlung umsetzt: Die Wahrscheinlichkeit, dass sich der Infekt festsetzt und es womöglich zu einer Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) kommt, sinken.

Ebenfalls verringerst du so auch die Gefahr, eine Rhinosinusitis zu erhalten – sprich eine Kombination aus Schnupfen und einer Nasennebenhöhlenentzündung.

Nachfolgend einige Möglichkeiten, wie du Schnupfen behandeln kannst:

NASENSPRAY: ABSCHWELLENDEN NASENSPRAYS UND -TROPFEN:

Deine Nasenatmung ist blockiert? Dann können Nasensprays und -tropfen helfen, verstopfte Nasenwege zu öffnen, die Atemwege zu befreien und die Nasenschleimhäute zu befeuchten.

Es gibt zum einen Präparate mit abschwellenden Wirkstoffen und zum anderen Mittel mit salzhaltigen Lösungen aus Meerwasser oder Kochsalz.

Wirkstoffhaltige Sprays oder Tropfen

Abschwellende Nasensprays oder -tropfen wirken zuverlässig und schnell gegen eine verstopfte Nase, indem sie die Blutgefäße der Schleimhäute verengen. Bereits kurz nach der Anwendung kannst du wieder besser atmen.

Die Tropfen und Nasensprays sind in verschiedenen Dosierungen für Erwachsene, Kinder und sogar für Säuglinge erhältlich.

Zum Handling: Nasensprays sind einfacher zu handhaben als Nasentropfen, die du mit einer Pipette verabreichst. Sprays sind zudem hygienischer und besser dosierbar.



Es ist jedoch wichtig, die Anwendung auf maximal 7 Tage zu beschränken, da eine längere Anwendung zu einer Verschlimmerung der Symptome führen und es sogar zu einer Abhängigkeit kommen kann. Dieser Gewöhnungseffekt ist als sogenannte Nasenspray-Abhängigkeit (Rhinitis medicamentosa) bekannt.

Salzhaltige Nasensprays

Möchtest du lieber ohne wirkstoffhaltige Mittel deine Nase befreien, können Sprays mit Koch- oder Meersalz deine Schleimhäute befeuchten. Diese können mehrmals täglich und über längere Zeit angewendet werden. Ein Gewöhnungseffekt tritt nicht auf.

Auch sind sie für Schwangere, Säuglinge und Kinder bedenkenlos anzuwenden.





INHALIEREN:

Neben Sprays und Tropfen ist das Inhalieren eine praktische Möglichkeit, um verstopfte Nasenwege zu öffnen, damit dir das Atmen wieder leichter fällt.

Um zu inhalieren, tropfe hierfür einfach ätherische Öle (z. B.

Eukalyptus, Kamille, Thymian oder Pfefferminze) in eine Schüssel mit heißem Wasser und inhaliere den Dampf.

Ätherische Öle können die Wirkung steigern und wirken befreiend.

NASENSPÜLUNG:

Ein beliebtes Hausmittel sind Nasenspülungen mit einer Kochsalzlösung. Sie verflüssigen den Schleim, sodass er besser abfließen kann. Diese Behandlungsart wird übrigens auch zur Vorbeugung von Schnupfen, bei trockener Nasenschleimhaut,

bei chronischer und akuter Nasennebenhöhlenentzündung und während des Pollenfluges bei allergischer Rhinitis empfohlen.

ERKÄLTUNGSBÄDER:

Ein beliebtes Hausmittel gegen Schnupfen ist auch ein wohltuendes Bad. Lege dich dafür in eine Wanne mit einer Wassertemperatur zwischen 34 und 40° C. Genieße die Wärme für rund 10 bis 20 Minuten.

Gibst du ätherische Öle hinzu, wirkt dieses zusätzlich

als Schleimlöser, da die aufsteigenden Dämpfe der Heilpflanzen deine Atemwege befreien. Du kannst zum Beispiel Pfefferminz-, Kiefernadel-, Lavendel- oder Anis-Öl verwenden. Für eine Badewanne voll Wasser reichen 5-10 Tropfen eines ätherischen Öls aus.

WARME SUPPEN:

Die Wärme einer Suppe ist wohltuend für deinen Körper, gerade wenn dir innerlich kalt ist. Eine Hühnersuppe ist hier der Klassiker. Forscher der Universität Nebraska haben zudem herausgefunden, dass eine warme Hühnersuppe durch den Dampf Symptome bei einer Infektion der oberen Atemwege lindert.

Zutaten wie frisches Gemüse können entzündungshemmend bei einer Erkältung wirken. Zudem bauen Vitamine, Eisen sowie Zink das Immunsystem wieder auf.

Schnupfen Hausmittel: weitere Tipps für eine freie Nase

Wer seinen Schnupfen schnell loswerden möchte, kann verschiedene Hausmittel zur Linderung der Erkältungsbeschwerden ausprobieren. Nachfolgend weitere Hausmittel-Ratschläge im Überblick:



- **Viel trinken:** Nicht nur im Alltag ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens zwei Litern empfehlenswert, sondern auch bei Schnupfen. Die Flüssigkeit hält das Nasensekret nämlich schön flüssig. Brühe dir zum Beispiel einen Tee auf und süße ihn mit Honig. Honig weist viele entzündungshemmende Inhaltsstoffe auf und wirkt desinfizierend sowie antiseptisch.
- **Hohe Luftfeuchtigkeit:** Hänge feuchte Handtücher im Raum auf oder stelle einen Topf mit Wasser und ätherischen Ölen (z. B. Eukalyptus) auf deine Heizung. Eine gleiche Wirkung erzielt auch ein Luftbefeuchter. Das Extra an Feuchtigkeit tut deiner gereizten Schleimhaut in der Nase gut.
- **Zwiebelsäckchen:** Für dieses Hausmittel schneidest du eine Zwiebel in Ringe oder Stücke und legst sie auf einen Teller über Nacht in Kopfnähe deines Bettes. Der Zwiebelgeruch lässt die Schleimhäute anschwellen und verhilft zum besseren Durchatmen.
- **Majoran- und Anisbutter:** Majoran- und Anisbutter helfen, die Nasenatmung bei Schnupfen zu erleichtern und lösen feststehendes Sekret in den Nasennebenhöhlen. Bis zu fünfmal täglich kannst du das Pflegeprodukt im Bereich zwischen Nase und Oberlippe auftragen.
- **Frische Luft:** Ein Spaziergang bringt deinen Kreislauf in Schwung. Leidest du parallel unter Druckkopfschmerz, pustet der Sauerstoff deinen Kopf frei und wirkt sich positiv auf die Schmerzen aus.
- **Ausreichender Schlaf:** Gehe rechtzeitig ins Bett und gönne deinem Körper eine extra Stunde Schlaf. Um das Atmen bei verstopfter Nase zu erleichtern, kannst du deinen Kopf leicht hochlegen.



NASENTROPFEN ODER -SPRAYS RICHTIG ANWENDEN

Um eine maximale Wirkung vom Schnupfenmittel zu erreichen, ist es wichtig, bei der Anwendung

eines Sprays oder von Tropfen ein paar Regeln zu beachten.

Befreie als Erstes deine Nase so gut es geht vom Sekret und schnäuze dich sanft.

ANWENDUNG VON SPRAYS:

- Öffne das Fläschchen und pumpe ein paar Mal bis das Spray aus der Öffnung gesprüht wird.
- Stecke nun die Düse in ein Nasenloch und sprühe einmal.
- Neige beim Sprühen deinen Kopf leicht nach hinten und atme parallel sanft durch deine Nase ein.
- Wiederhole diesen Vorgang mit deinem zweiten Nasenloch.
- Je nach Packungsbeilage des Sprays wiederholst du diesen Behandlungsschritt über den Tag verteilt.

ANWENDUNG VON NASENTROPFEN:

- Öffne das Fläschchen und ziehe die Tropfen in die Pipette.
 - Neige deinen Kopf weit nach hinten beim Tropfen. Die Pipette zusammendrücken, bis die benötigte Tropfenzahl eingetrofft ist. Wichtig: Ziehe diese im zusammengedrückten Zustand wieder aus deiner Nase, um kein Sekret mit aufzusaugen. So vermeidest du eine Verunreinigung der Pipette.
 - Sind die Tropfen in deiner Nasenhöhle verteilt, beuge deinen Kopf wieder nach vorn, damit die Tropfen nicht in deinen Rachen laufen.
 - Drehe deinen Kopf nach links und rechts, um die Flüssigkeit gut zu verteilen.
 - Wasche die leere Pipette mit lauwarmem Wasser ab und tupfe sie mit einem Papiertuch trocken.
 - Verfahre beim zweiten Nasenloch genauso.
- Egal ob Spray oder Tropfen: Achte auf die Hygiene. Damit du die Viren nicht verbreitest, solltest nur du das Mittel nutzen und niemand anderes.
- Es klingt banal, ist aber sehr wichtig: Wasche vor und nach der Anwendung deine Hände. Für unterwegs kannst du auch Desinfektionsmittel verwenden.

NASENDUSCHE MIT SALZLÖSUNG GEGEN AKUTE SINUSITIS

Mit einer salzhaltigen Dusche für deine Nase werden Krankheitserreger einer akuten Nasennebenhöhlenentzündung ganz einfach hinausgespült, festsitzendes Sekret gelöst und die Schleimhaut befeuchtet.

Zum Spülen kannst du normales Leitungswasser nehmen, in dem entweder Speisesalz oder abgepackte in der Apotheke erhältliche Salze aufgelöst werden.

Sogenannte hypertone Salzlösungen (ca. 5 Teelöffel pro Liter) sind etwas wirksamer als isotone Salzlösungen (ca. 2 Teelöffel pro Liter). Sie zeigen aber auch eher Nebenwirkungen und führen eher zu einer gereizten und trockenen Nasenschleimhaut.



10 TIPPS BEI SCHNUPFEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

Du bist schwanger? Eins vorweg: Fürs Ungeborene im Bauch ist der Infekt deiner Atemwege ungefährlich. Doch für dich kann Schnupfen in der Schwangerschaft unangenehmer als sonst sein, da viele Medikamente und Behandlungsoptionen eingeschränkt sind.

Neben dem gewöhnlichen Schnupfen, welcher häufig durch Erkältungen, Allergien oder andere Reizstoffe ausgelöst wird, gibt es nämlich auch noch den sogenannten Schwangerschaftsschnupfen bzw. eine Schwangerschaftsrhinitis.

Dieser wird durch hormonelle Umstellungen in der Schwangerschaft hervorgerufen – rund 20 Prozent aller Schwangeren sind davon betroffen.

Egal ob du nun einen erkältungsbedingten Schnupfen oder einen Schwangerschaftsschnupfen hast – nachfolgend findest du 10 Tipps zur Schnupfen-Linderung:

1. **Viel trinken:** Das Trinken von viel Flüssigkeit wie Wasser, ungesüßter Tee oder Brühe hilft, den Schleim zu lösen und den Körper zu hydratisieren. Warme Getränke tun zudem deinem Hals gut.
2. **Inhalieren:** Inhalieren kann dazu beitragen, deine Atemwege zu öffnen und den Schleim zu lösen. Hierfür kannst du heißes Wasser in eine Schüssel geben, das Gesicht darüber halten und ein Handtuch über den Kopf legen.
Inhalationen mit Kamillenblüten oder Salzwasser können helfen, deine Nase freizumachen und die Atmung zu erleichtern.
Ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel kannst du auch ausgewählte, schwangerschaftsverträgliche ätherische Öle, wie Lavendelöl als Inhalationszusatz verwenden.
3. **Salzwasser-Nasenspülung:** Das Spülen der Nase mit einer Salzwasserlösung kann helfen, den Schleim zu lösen und die Nasenwege zu öffnen.
4. **Ruhe und ausreichend Schlaf:** Ausreichend Schlaf und Ruhe sind in der Schwangerschaft sowieso wichtig, um deinem Körper Zeit zu geben, sich zu erholen.
5. **Vermeidung von Rauch und Reizstoffen:** Rauch und andere Reizstoffe können die Atemwege reizen und die Beschwerden von Schnupfen verschlimmern. Daher Rauch und andere reizende Substanzen besser vermeiden.
6. **Luftfeuchtigkeit erhöhen:** Eine erhöhte Luftfeuchtigkeit zwischen 50 und 80 Prozent kann dazu beitragen, deine Atemwege zu befeuchten und den Schleim in den Nasengängen zu lösen.
Das Hausmittel ist auch gut bei hormonellen Nasenschleimhautschwellungen. Hierfür kannst du beispielsweise einen Luftbefeuchter verwenden.
7. **Gesunde Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten wirkt sich positiv auf dein Immunsystem aus. Gerade in der Schwangerschaft (und dann auch in der Stillzeit) sind Zink und Vitamin C optimal dafür.
Schwarze Johannisbeeren enthalten beispielsweise viel Vitamin C. Als ungesüßten Saft kannst du ihn gut mit (heißen) Wasser verdünnen und in kleinen Schlucken trinken. Zink ist in Lebensmitteln wie Fleisch, Milchprodukten, Haferflocken oder Linsen zu finden.
8. **Salzhaltige Nasensprays:** Verzichte besser auf wirkstoffhaltige Sprays und ziehe ein natürliches Meerwasser-Nasenspray vor. Das enthaltene Meersalz wirkt antibakteriell, reinigt und befeuchtet deine Schleimhäute in der Nase.
Vorsicht: Manche natürlichen Nasensprays enthalten weitere Zusatzstoffe, wie ätherische Öle. Nicht alle sind in der Schwangerschaft zugelassen.
9. **Homöopathische Sprays:** Auch hier gibt es so manches Mittel mit einer niedrigeren Potenz, die für Schwangere geeignet sind.
10. **Nasenöle:** Nasenöle unterstützen die Befeuchtung deiner Schleimhäute bei Erkältung, denn sie machen die Nasenschleimhaut wieder glatt, indem Krusten schonend gelöst werden. Perfekt für deine geschundene Haut.



Bist du unsicher, was für dich und dein heranwachsendes Baby im Bauch das Richtige ist, spreche am besten mit deinem Arzt oder deiner Ärztin.

URSACHEN VON SCHNUPFEN BEI KINDERN

Kinder haben gefühlt immer eine laufende Schnotternase. Im Vorschulalter können die Erkältungsviren bis zu zehnmal oder noch öfter pro Jahr Schnupfen auslösen. Damit ist der akute Schnupfen die häufigste Infektion bei Kindern.

Grund hierfür ist die schlechte Abwehr der Kinder, da das Immunsystem noch nicht voll ausgebildet ist, zum anderen liegt der gefühlte Dauerschnupfen an den anatomischen Gegebenheiten der jungen Menschen, da diese noch in der Entwicklung stecken.

Ein nicht ausheilender Schnupfen im Herbst oder Winter kann auch durch vergrößerte Rachenmandeln bedingt sein. Besonders in der Altersgruppe der Zwei- bis Sechsjährigen ist dies oftmals eine Ursache für Schnupfen.

Achtung: Die Entzündung der Nasenschleimhaut kann bei Kindern schnell auf Lunge und Rachen übergreifen. Bemerken Eltern schwerwiegende Beschwerden, ist ein baldiger Arztbesuch ratsam.

Des Weiteren empfehlen wir einen Arztbesuch, wenn:

- sich der Allgemeinzustand des Kindes immens verschlechtert,
- Fieber hinzukommt und für eine längere Zeit auf



über 39,5°C ansteigt oder

- die Beschwerden länger als sieben Tage andauern.

SCHNUPFEN: WANN SOLLTEST DU ZUM ARZT GEHEN?

Viren hin oder her – bei einem harmlosen Schnupfen musst du eigentlich keinen Arzt konsultieren, da dieser von alleine wieder abklingt. Es gibt jedoch bestimmte Symptome, bei denen ein Mediziner aufgesucht werden sollte:

Wenn der Schnupfen sehr stark ist und länger als 7 bis 10 Tage anhält.

Wenn der Schnupfen von gelblich-grünem Schleim begleitet wird und/oder Blut im Schleim auftritt.

Wenn der Schnupfen immer wieder zurückkehrt, so dass deine Schleimhäute kontinuierlich gereizt sind.

Wenn der Schnupfen von weiteren Symptomen begleitet wird. Dazu gehören Fieber, starke Kopfschmerzen, Ohrenscherzen oder gelblich-eitriges Sekret in deiner Nase.

Wenn du neben Schnupfen schweren Husten oder Atemprobleme hast.

Wenn der Schnupfen nach einer Nasenverletzung auftritt.

In diesen Fällen kann eine ärztliche Untersuchung deiner Nase und gegebenenfalls eine Behandlung notwendig sein, um schwerwiegende Komplikationen zu vermeiden.



WIE KANN ICH MEIN IMMUNSYSTEM STÄRKEN?

Schnupfen ist zwar lästig, aber zum Glück kannst du etwas zur Vorbeugung tun und deine Abwehrkräfte pushen. Wie das gelingt? Nachfolgend ein paar Tipps zur Stärkung des Immunsystems auf einen Blick:

Und falls es dich doch erwischt, denk daran: Eine Erkältung kommt drei Tage, bleibt drei Tage und geht drei Tage!

- Gesunde Ernährung mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen
- Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitamin C und Zink
- Häufig und gründliches Händewaschen
- Ausreichend Schlaf
- Regelmäßige Bewegung im Freien
- Stress minimieren
- Wechselduschen
- Regelmäßige Saunabesuche

NASENSPRAY



Deine Nase ist verstopft, dir fällt das Atmen schwer und dich plagt seit ein paar Tagen ein unangenehmer Schnupfen? Dann kann ein Nasenspray deine Rettung sein. Bei Erkältungen mit Schnupfen und zähem Schleim greifen viele zu einem abschwellenden Nasenspray. Es macht die Nase frei, ist leicht in der Anwendung und zeigt eine schnelle Wirkung. Aber auch bei allergischem Schnupfen können Nasensprays Erleichterung bringen. Erfahre hier, welche Vorteile ein Nasenspray hat, wie du es anwendest und auf welche Inhaltsstoffe du achten solltest.

Ein Nasenspray ist bei Schnupfen besonders beliebt – und wirksam. In einer Metaanalyse aus 2020 wurden 15 randomisierte kontrollierte Studien einbezogen, an denen insgesamt 1.544 Patienten teilgenommen hatten. Die Ergebnisse zeigten, dass die Verwendung von Nasenspray die Schwere der Symptome im Vergleich zur Placebo-Gruppe signifikant reduzierte. In der Nasenspray-Gruppe berichteten 77 % der Patienten über eine Verbesserung ihrer Symptome, verglichen mit 40 % in der Placebo-Gruppe. Aber nicht nur die zuverlässige Symptomlinderung überzeugt:

Die Darreichungsform des handlichen 10 ml bis 20 ml Fläschchens ist ideal für zu Hause und unterwegs, da sich das kleine Nasendosierspray ganz einfach in der Hosen- oder Handtasche verstauen lässt. Auch ist ein rezeptfreies 10 ml-Nasenspray preiswert und liegt bei unter 2 Euro, so dass sich niemand in finanzielle Unkosten stürzen muss. Positiver Pluspunkt: Die meisten Sprays wirken binnen weniger Minuten bei Schnupfen und Allergien, wenn du sie richtig dosierst und anwendest.

DOSIERUNG UND ANWENDUNG: WIE WENDE ICH EIN NASENSPRAY KORREKT AN?

Ob du nun ein chemisches, also wirkstoffhaltiges abschwellendes Nasenspray mit Wirkstoffen wie Xylometazolin, Tramazolin, Oxymetazolin, Phenylephrin, Tetryzolin oder Naphazolin oder ein natürliches Meerwassernasenspray verwendest – gehe am besten folgendermaßen vor, wie wir dir anhand des wohltuenden [N1 Nasenspray Salin](#) mit Eukalyptus, weiteren ätherischen Ölen und Salzen vorstellen möchten. Das Medizinprodukt wendest du wie folgt an:

1. Schüttel das Spray vor Gebrauch gut.
2. Halte die Flasche aufrecht und führe die Spitze des Nasendosiersprays in dein Nasenloch ein.
3. Gib in jedes Nasenloch 1-2 Sprühstöße 4-7 mal täglich für 3-7 Tage.

4. Das N1 Nasenspray Salin bildet eine Schutzschicht auf deiner Nasenschleimhaut, die als Barriere gegen Viren und Bakterien wirkt. Es reduziert Schwellungen, beruhigt und befeuchtet die gereizte Nasenschleimhaut und das Nasensekret verflüssigt sich.
5. Dank der abschwellenden Wirkung wird das Atmen bei verstopfter Nase erleichtert.

Übrigens enthält das N1 Nasenspray Salin keine chemische Wirkstoffe und lediglich natürliche Konservierungsmittel, damit wund Nasen nicht zusätzlich geschunden werden. Denn das Konservierungsmittel, Benzalkoniumchlorid, steht im Verdacht, die Nasenschleimhaut zusätzlich zu reizen. Ziehe somit Sprays ohne dieses Konservierungsmittel vor.



Wichtig bei wirkstoffhaltigen Arzneimitteln mit Substanzen wie Xylometazolin: Verwende sie nicht länger als 7 Tage, damit es nicht zu einer Gewöhnung – auch als sogenannte Nasenspray-Abhängigkeit (Rhinitis medicamentosa) bekannt – kommt.

Details zur Dosierung eines Schnupfensprays findest du im Beipackzettel. Auch dein Arzt oder Apotheker klären dich zur passgenauen Dosierung für deinen individuellen Fall auf.

WIRKSAME ARZNEIMITTEL GEGEN ERKÄLTUNG UND RHINITIS

Gegen die Erkältungsviren direkt gibt es keine speziellen Arzneimittel. Aber: Es gibt Mittel, die die Symptome lindern können. Dazu gehören Nasentropfen sowie -sprays, die es meist im handlichen 10 ml-Fläschchen gibt und Schmerzmittel wie Ibuprofen und Paracetamol. Treten mehrere Symptome gebündelt auf,

kannst du auch zu Kombinationspräparaten greifen. Diese bestehen aus verschiedenen Wirkstoffen und sollen so mehrere unangenehme Beschwerden wie Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Fieber gleichzeitig bekämpfen.

NASE FREI: DAS BRINGEN ABSCHWELLENDEN NASENSPRAYS, NASENTROPFEN UND SCHNUPFEN-MEDIKAMENTE

Abschwellende Nasensprays, Nasentropfen und Schnupfen-Medikamente helfen dabei, verstopfte Nasenwege zu öffnen und erleichtern dir dadurch das Atmen. Wirkstoffe wie Oxymetazolin, Xylometazolin oder Phenylephrin verengen die Blutgefäße in deiner Nasenschleimhaut und reduzieren dadurch Schwellungen und Verstopfungen.

Neben abschwellenden Wirkstoffen können auch entzündliche Medikamente wie Corticosteroide eingesetzt werden, um die Schwellungen und Entzündungen in der Nasenschleimhaut zu reduzieren. Antihistaminika können bei allergischen Reaktionen helfen, indem sie die Histamin-

Rezeptoren blockieren und dadurch die allergischen Symptome reduzieren.

Genau wie Nasenspray enthalten Nasentropfen abschwellende Wirkstoffe. Im Gegensatz zum Spray werden sie nicht in die Nase gesprüht, sondern eingetrofft. Auch sie gibt es meist in der handlichen Größe von 10 ml freiverkäuflich in der Apotheke zu erwerben. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass abschwellende Nasensprays und -tropfen nicht länger als sieben Tage angewendet werden sollten, da sie sonst einen Gewöhnungseffekt auslösen können, der zu einer Verschlimmerung der Symptome führt.



DARUM SIND ABSCHWELLENDEN WIRKSTOFFE WICHTIG

Abschwellende Wirkstoffe wie Oxymetazolin, Xylometazolin oder Phenylephrin sind wichtig, weil sie helfen, deine verstopften Nasenwege wieder zu öffnen und das Durchatmen zu erleichtern. Sie verengen deine Blutgefäße in der Nasenschleimhaut, wodurch Schwellungen und Verstopfungen abnehmen. In der Regel dauert es nur 1-2 Minuten, bis der Effekt des abschwellenden

Nasensprays eintritt. Dadurch kannst du für die nächsten Stunden wieder besser atmen. Positiver Nebeneffekt: Wenn die Schleimhäute in deiner Nase abschwellen, wird auch die Belüftung deiner Nasennebenhöhlen wiederhergestellt, so dass das Risiko für eine Nasennebenhöhlenentzündung sinkt.

DER WEG VOM SCHNUPFEN ZUR NASENNEBENHÖHLENENTZÜNDUNG

Eine Nasennebenhöhlenentzündung, auch Sinusitis genannt, entsteht, wenn die Nasennebenhöhlen, die sich in den Knochen deines Gesichtsschädels befinden, entzündet sind. Sind die Abflusswege deiner Nasennebenhöhlen durch den

Schleim deines Schnupfens blockiert, können sich Krankheitserreger vermehren, so dass sich die Entzündung ausbreitet, die Schleimhaut anschwillt und noch mehr Sekret gebildet wird. Ein Teufelskreis beginnt.

WANN HILFT NASENSPRAY?

Die meisten Nasendosiersprays gehören in die Gruppe der sogenannten Rhinologika (Schnupfenmittel). Es gibt zwei verschiedene Typen: die lokal wirkenden und die systemisch wirkenden Nasensprays.

Lokal wirkende Sprays

Ein abschwellendes Nasendosierspray regt einen Teil deines Nervensystems an – den Sympathikus. Das hat die positive Folge, dass sich die Blutgefäße in deiner Nasenschleimhaut zusammenziehen und diese abschwillt. Das primäre Ziel ist es also, die Nasenatmung zu erleichtern sowie für die Abschwellung und Pflege der

vom Schnupfen angegriffenen Schleimhaut zu sorgen. Ein lokal wirkendes Spray ist auch bei Nasennebenhöhlenentzündung zu empfehlen.

Systemisch wirkende Sprays

Systemische Nasendosiersprays werden insbesondere bei chronischen Schnupfen oder auch als Antihistaminika bei allergischem Schnupfen (z. B. Heuschnupfen) eingesetzt. Wenn deine Nasenschleimhaut den Wirkstoff aufnehmen soll, der anschließend im gesamten Körper verteilt wird, bieten sie sich besonders an.

WIE FUNKTIONIEREN NASENSPRAYS?

Nasendosiersprays enthalten eine Flüssigkeit, die du in deine Nase sprühst, um die Schleimhäute zu behandeln, zu befeuchten oder zu reinigen. Je nach Wirkstoff können die Sprays unterschiedliche Wirkungen haben.

Einige Nasensprays enthalten wie bereits erwähnt abschwellende Mittel, die deine Blutgefäße in den Nasenschleimhäuten verengen und dadurch die Schwellung der Schleimhäute reduzieren. Dadurch wird die Atmung erleichtert und die Nasenverstopfung reduziert. Diese Art von Nasenspray solltest du aber nur kurz verwenden, da sie bei längerem Gebrauch zu einer Schädigung der Nasenschleimhaut führen kann.

Andere Nasendosiersprays enthalten Salzlösungen oder Steroide, die dazu beitragen, die Schleimhäute zu befeuchten oder Entzündungen zu reduzieren. So bildet zum Beispiel das [N1 Nasenspray Salin](#) eine Schutzschicht auf der Nasenschleimhaut, die als Barriere gegen Viren und Bakterien wirkt, es reduziert Schwellungen, beruhigt und befeuchtet die gereizte Nasenschleimhaut. Darüber hinaus verkürzt es die Gesamtdauer der Erkältung. Diese Art von Schnupfenspray kann längerfristig verwendet werden, um Symptome



wie trockene Nasenschleimhäute oder allergische Reaktionen zu behandeln. Die Anwendung sollte immer gemäß Packungsbeilage erfolgen, um unerwünschte Nebenwirkungen zu vermeiden. Es ist auch wichtig, die empfohlene Dosierung nicht zu überschreiten.

CHRONISCH TROCKENE NASENSCHLEIMHÄUTE

Eine trockene Nasenschleimhaut kann auch chronisch werden. Man spricht medizinisch von einer Rhinitis sicca. Grund kann eine zu lange Anwendung von Nasentropfen und -sprays sein. Du spürst dann ein kontinuierlich trockenes Gefühl in der Nase, da in der Nase nicht genug Sekret gebildet wird. Verkrustungen in der Nase können entstehen. Oft fühlt sich deine Nase gereizt an. Im schlimmsten Fall stirbt die

Nasenschleimhaut ab. Bei Trockenheitsgefühlen ist es vor allem wichtig, die Schleimhaut täglich zu befeuchten und zu pflegen. Zum Befeuchten eignen sich Nasenspülungen oder Nasensprays mit Kochsalzlösungen oder Meerwasserlösungen. Auch das N1 Nasenspray Salin ist hierfür optimal, da es beruhigende und befeuchtende Inhaltsstoffe hat.

NASENNEBENHÖHLENENTZÜNDUNGEN UND MITTELOHRENTZÜNDUNGEN

Ob Nasennebenhöhlen- oder Mittelohrentzündung – beide Erkrankungen erzeugen drückende und pulsierende Schmerzen im Bereich des Gesichts und der Ohren. Neben Schmerzmitteln können

Betroffene auf abschwellende Nasendosiersprays zurückgreifen, die das aufgestaute Sekret in den Nasennebenhöhlen und im Ohr leichter abfließen lassen.



NASENSPRAY FÜR KINDER

Es gibt spezielle Nasendosiersprays für Kinder und Babys in 10 ml, die niedriger dosiert sind und auf die empfindlichere Nasenschleimhaut der Kleinen Rücksicht nehmen. Babys und Kleinkindern unter zwei Jahren sollten nur nach Rücksprache mit einem Kinderarzt ein abschwellendes Nasenspray nehmen. Auch das N1 Nasenspray Salin kannst du zur

Linderung von Schnupfen bei Kindern ab 3 Jahren einsetzen. Babys unter einem Jahr sollten ohne ärztliche Rücksprache besser kein Nasenspray verwenden. Hier unterstützen zum Beispiel Nasensauger, um überschüssiges Sekret sanft aus der Nase zu entfernen und das Durchatmen zu erleichtern.

FAZIT

Aus eigener Erfahrung weißt du, dass ein wirkstoffhaltiges Nasenspray oder -tropfen bei Schnupfen ein Segen ist, aber denke immer daran: Wird über eine Woche gesprayed oder

getropft, kann sich schnell eine Abhängigkeit entwickeln. Und wer möchte schon, dass aus einem harmlosen Schnupfen plötzlich eine Sucht wird – wohl keiner!

NASENSPRAY RICHTIG ANWENDEN & SICHER BENUTZEN



Hast du Schnupfen im Rahmen einer Erkältung oder Allergie, wirkt ein Nasenspray schnell und zuverlässig. Aber wie wendest du es richtig an und kannst dabei eine Abhängigkeit umgehen? Erhalte hier passende Tipps, wie du deine infektiöse Nase optimal pflegen kannst, auf welche Nasenspray-Wirkstoffe du achten solltest, wie du Präparate optimal dosierst und dich von einem abschwellenden Nasenspray entwöhnen kannst.

Du hast Schnupfen (Rhinitis) und dir fällt das Atmen schwer? Alles, was du jetzt möchtest, ist die Taschentücher voller Sekret ad acta zu legen?

Dann bist du hier richtig! Lese gleich weiter, damit du weißt, wie du ein Nasenspray richtig anwenden kannst.

WIE PFLEGT MAN DIE NASE UND NASENSCHLEIMHAUT BEI EINER ERKÄLTUNG?

Eine Schnupfnase kommt bei Erkältungen häufig vor. Plötzlich ist deine Nasenschleimhaut spröde und wund. Der Nasenraum fühlt sich trocken an. Jetzt wird es Zeit für ein Pflegeprogramm. Hier wirken Nasensprays mit Hyaluronsäure und Dexpanthenol unterstützend, da sie die Wundheilung fördern und für eine schnelle Linderung sorgen.

Weitere Tipps:

- Schnäuze dich stets vorsichtig.
- Putzt du jedes Nasenloch einzeln, verringert sich der Druck auf die Schleimhäute.
- Ist deine Haut unterhalb der Nasenlöcher wund, kannst du sie mit einer Pflegesalbe eincremen.



WIE WIRKEN HYALURONSÄURE UND DEXPANTHENOL?

Hyaluronsäure ist ein Allrounder. Die körpereigene Substanz kann große Wassermengen binden und kommt z. B. im Bindegewebe und Gelenken vor. Trifft deine Nasenschleimhaut auf Hyaluronsäure, heftet sie sich an das Gewebe und bildet einen Schutzfilm. Auf diese Weise kann sie deine beanspruchte Nasenschleimhaut länger und effektiv befeuchten

und so die Widerstandskraft erhöhen.

Für zusätzliche Feuchtigkeit sorgt Dexpanthenol. Das Provitamin fördert die Wundheilung und die Hautzellen-Neubildung. Zusätzlich ist es juckreizlindernd und entzündungshemmend.



WAS BEWIRKT NASENSPRAY?

Klassisches Nasenspray enthält Wirkstoffe, die eine abschwellende Wirkung auf deine Nasenschleimhäute haben. Hast du eine Rhinitis, schwillt deine entzündete Schleimhaut in

der Nase an und das Atmen fällt schwer. Verwendest du einen Sprühstoß, setzt die Wirkung binnen weniger Minuten ein und die Nasenschleimhaut schwillt für eine Zeit lang ab.

WELCHE WIRKSTOFFE SIND IN NASENSPRAYS ENTHALTEN?

Einen abschwellenden Effekt bei erkältungsbedingtem Schnupfen haben Sympathomimetika. Dazu zählen:

- Xylometazolin,
- Oxymetazolin,
- Phenylephrin,
- Tramazolin,
- Tetryzolin
- oder Naphazolin.

Sie können Blutgefäße an den Nasenschleimhäuten

zusammenziehen, wodurch das Gewebe abschwillt und du besser durch die Nase atmen kannst.

Bei allergischer Rhinitis können Sprays für die Nase mit Antihistaminika oder Kortison hilfreich sein.

Natürliche Nasensprays mit Meersalz, hypertonen Salzlösungen oder ätherischen Ölen wie das [N1 Salin Nasenspray](#) können die Nasenschleimhaut beruhigen und befeuchten. Sie haben kaum Nebenwirkungen.

ABSCHWELLENDEN NASENSPRAY RICHTIG ANWENDEN

Nasenspray kann nur dann wirken, wenn kein Fehler passiert und die Anwendung stimmt. Ob bei

der Dosierung oder täglichen Anwendung – vergisst du das Schnäuzen, prüfst nicht den Pumpmechanismus oder legst

deinen Kopf beim Sprühen zu tief in deinen Nacken, kann die Anwendung missglücken.

ANWENDUNG: WIE BENUTZT MAN NASENSPRAY RICHTIG?

1. Putze deine Nase.
2. Je nach Packungsbeilage schüttel die Flasche und entferne die Schutzkappe vom Präparat.
3. Sprühe vor dem ersten Gebrauch zum Test einen Sprühstoß in die Luft.

4. Neige deinen Kopf leicht nach vorne und seitlich.
5. Stecke die Düse in einen Naseneingang, drücke parallel das andere Nasenloch zu und sprühe im 45°-Winkel in das erste Nasenloch. Achte darauf, dass die Sprühstöße von der Nasenscheidewand weg nach außen gerichtet sind. Atme

- gleichzeitig ein, so dass der Sprühnebel sich gut verteilt.
6. Wiederhole die Anwendung beim zweiten Nasenloch.
7. Reinige den Sprühkopf mit einem Tuch und setze die Schutzkappe nach der Anwendung wieder auf.



WIE LANGE SOLLTE MAN NASENSPRAY ANWENDEN?

Wende abschwellende Nasensprays maximal 7 Tage an, da eine längere Anwendung zu einer Symptomverschlimmerung führen und es zu einer Abhängigkeit kommen kann. Dieser Gewöhnungseffekt ist als Nasenspray-Abhängigkeit bekannt. Die Folge: Der abschwellende Effekt lässt immer schneller nach, du musst das Spray häufiger verwenden. Auf Dauer reizt dieses deine Nasenschleimhäute.

Daneben gibt es Nasensprays mit Kortison oder Antihistaminika. Diese kannst du über einen längeren Zeitraum – ohne Gefahr einer Abhängigkeit – anwenden. Dieses gilt auch für Meerwasser-Nasensprays. Auch das N1 Salin Spray kann längerfristig verwendet werden.

WANN SOLLTE MAN EIN NASENSPRAY BENUTZEN?

Bist du erkältet und leidest unter einer verstopften Nase mit Schleim, können Sprays deine Rettung sein, damit du wieder frei atmen kannst und dein Mund-Rachen-Raum nicht zusätzlich austrocknet.

Ebenfalls ist die Anwendung eines Nasensprays oder auch von Nasentropfen bei allergischem Schnupfen ratsam.

ABHÄNGIGKEIT: WIE ENTWÖHNT MAN SICH VON ABSCHWELLENDEN NASENSPRAYS?

Du hast die maximale Dauer von einer Woche zur Anwendung eines Nasensprays mit einem Wirkstoff überschritten und merkst, dass du ohne Spray nicht mehr frei atmen kannst?

Dann solltest du umgehend die Dosis reduzieren, sprich seltener Sprühen und besser ein Nasenspray für Kinder wählen, da diese nicht so aggressiv auf deine Schleimhäute reagieren.



WEITERER TIPP:

Spraye den Sprühnebel vorerst nur noch in eine Nasenöffnung, damit das andere Nasenloch die Chance bekommt, sich auf natürliche Weise zu regenerieren.

Hast du das geschafft, kannst du das zweite Nasenloch entwöhnen und auf das Sprühen ganz verzichten.

ACHTUNG, REBOUND!

Vom Rebound-Effekt wird bei Nasensprays gesprochen, wenn du sie länger als eine Woche anwendest und die Wirkung kurz nach Einnahme nachlässt.

Der Rebound (Rückprall)-Effekt wirkt sich also gegenteilig aus: Deine Nasenschleimhaut schwillt zwar kurz ab, wird aber schnell wieder dicker – Betroffene müssen erneut sprühen, um durchatmen zu können.



NASENNEBENHÖHLENENTZÜNDUNG: WAS DU TUN KANNST

Nasennebenhöhlenentzündungen sind für Betroffene häufig mit starken Schmerzen verbunden. Sie treten oftmals in Folge von Erkältungen oder einer Grippe auf. Bei einer sogenannten Sinusitis handelt es sich um weit mehr als nur eine verstopfte Nase.

WO BEFINDEN SICH DIE NEBENHÖHLEN?

Die Nebenhöhlen sind Teil unseres Gesichtes. Es handelt sich um mit Luft gefüllte Hohlräume. Neben den Nasennebenhöhlen gibt es außerdem die Stirnhöhlen, die Kieferhöhlen und die Augenhöhlen. Alle Nebenhöhlen sind miteinander verbunden. Das führt dazu, dass sich Entzündungen im schlimmsten Fall in weitere Nebenhöhlen ausbreiten können.

Die Nasennebenhöhlen sind durch enge Kanäle

URSACHEN EINER AKUTEN SINUSITIS

Die häufigste Ursache für eine Entzündung der Nasennebenhöhlen ist eine Erkältung oder eine Grippe. Der symptomatische Schnupfen sorgt für eine erhöhte Schleimproduktion. Ausgelöst werden die beiden Krankheiten überwiegend durch Viren. Selten können auch Bakterien Auslöser für eine Entzündung sein. Die Erreger dringen durch die Schleimhaut in den Körper ein und lösen den Infekt aus.

Weitere Gründe für eine Nasennebenhöhlenentzündung können Allergien sein, die die Nasenschleimhaut anschwellen lassen, oder eine Verkrümmung der Nasenscheidewand. Auch eine angeborene Verengung der Nebenhöhlenöffnungen kann eine Entzündung hervorrufen.

In diesem Ratgeber haben wir alle wichtigen Informationen rund um Nasennebenhöhlenentzündungen für dich gesammelt. Wir erklären dir, wie die Entzündung entsteht und mit welchen Mitteln du sie am effektivsten behandeln kannst.

mit der Nase verbunden. Diese nennt man Ostien. In der Nase, sowie in den Nebenhöhlen, befinden sich eine spezielle Schleimhaut, die Mukosa, und die sogenannten Flimmerhärchen. Diese haben die Aufgabe, unerwünschte Partikel aus der Nase abzutransportieren. Sie sorgen außerdem dafür, dass der gebildete Schleim abgebaut wird. Bei einer Entzündung gelangt ihnen dieser Abtransport nur bis zu den Ostien, die aus verschiedenen Gründen verengt sein können.

Für die polypöse Sinusitis, eine Sonderform der Sinusitis, sind die Nasenpolypen verantwortlich. Bei Polypen handelt es sich um gutartige Gewebewucherungen, die die Nasenatmung erschweren. Die Nebenhöhlen werden aufgrund dieser Ausstülpungen der Schleimhaut nicht ausreichend belüftet. Viren können sich in diesem Milieu leicht verbreiten.



SYMPTOME EINER AKUTEN ENTZÜNDUNG DER NASENNEBENHÖHLEN

- Verstopfte Nase
- Druckgefühl im gesamten Gesicht
- Schmerzen im Gesicht
- Kopfschmerzen
- Schnupfen
- Verlust von Geruchssinn
- Einschränkung der Nasenatmung
- Fieber
- Husten
- schlechter Atem
- Sehschmerz, Probleme beim Sehen

DARAN MERKST DU, DASS ES EINE SINUSITIS IST

Die Symptome, die auf eine Sinusitis hindeuten, sind für Laien selten von einer herkömmlichen Erkältung oder Grippe zu unterscheiden. Ein eindeutiges Zeichen für eine Nebenhöhlenentzündung ist ein starker Schmerz beim Vorbeugen.

Schmerzen im Oberkiefer, die fälschlicherweise als Zahnschmerzen wahrgenommen werden,

entstehen durch den erhöhten Druck in der Nebenhöhle.

Durch die Ansammlung von Sekret können sich Husten, Hals- und Kopfschmerzen verschlimmern. Der Schleim weist dazu eine grün-gelbliche Färbung auf und ist besonders am Morgen sehr hartnäckig.

ENTWICKLUNG EINER NASENNEBENHÖHLENENTZÜNDUNG

Zunächst schlagen sich Betroffene mit den Beschwerden einer herkömmlichen Erkältung rum. Dazu zählen Husten, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen und leicht erhöhte Temperatur. Es kann sich dabei auch um eine Grippe handeln. Dieser Zustand hält etwa ein bis zwei Wochen an. In dieser Zeit kann sich aufgrund der erhöhten Sekretbildung eine Nasennebenhöhlenentzündung entwickeln.

Nachdem die Viren über die Schleimhäute in den Körper eingedrungen sind, verbreiten sie sich. Es bildet sich ein zäher Schleim in den Atemwegen. Die Flimmerhärchen schaffen es nicht mehr, ihn abzutransportieren. Die

Ostien verstopfen. Aufgrund des Rückstaus werden die Flimmerhärchen geschädigt. Die Voraussetzungen sind für Krankheitserreger ideal. Sie lösen eine Entzündung aus, die die Schleimhäute der Nasenhöhle anschwellen lässt. Das Atmen wird erschwert und es kommt zu Druckschmerzen im Gesicht.

Aus einer normalen Nasennebenhöhlenentzündung kann sich eine chronische Sinusitis entwickeln, wenn sie nicht vollständig auskuriert worden ist. In seltenen Fällen kann sich eine Pansinusitis entwickeln. Was man darunter versteht, erfährst du im nächsten Abschnitt.

VON EINER ERKÄLTUNG ZUR PANSINUSITIS

Bei einer Pansinusitis sind alle Nebenhöhlen gleichzeitig entzündet. Der gestaute Schleim gelangt über die Nase in die umliegenden Nebenhöhlen und löst dort weitere Entzündungen aus. Die Symptome sind ähnlich der einer normalen Nasennebenhöhlenentzündung.

Ursächlich kann eine Allergie, aber auch eine chronischen Nasennebenhöhlenentzündung sein. In seltenen Fällen liegt eine Zahnwurzelentzündung vor. Eine Pansinusitis kann ebenfalls chronisch werden.

SO LANGE DAUERT EINE SINUSITIS

Eine akute Sinusitis dauert zwischen 8 und 14 Tage. Eine chronische Sinusitis kann hingegen bis zu 12 Wochen andauern.

In seltenen Fällen kann es zu Komplikationen kommen, die Betroffene über Monate und Jahre begleiten.

WER AM HÄUFIGSTEN VON EINER NASENNEBENHÖHLENENTZÜNDUNG BETROFFEN IST

Menschen, deren Nase und Nasennebenhöhlen eine Entzündung anatomisch begünstigen, leiden häufig unter einer chronischen Sinusitis. Diese körperlichen Voraussetzungen sind angeboren und können bei akuten Beschwerden operativ behoben werden.

Sowohl Erwachsene als auch Kinder können

IST EINE NASENNEBENHÖHLENENTZÜNDUNG ANSTECKEND?

Ja, eine Nasennebenhöhlenentzündung ist ansteckend. Übertragen werden die Viren via Tröpfchen- oder Schmierinfektion. Das bedeutet, die hochansteckenden Viren werden, besonders während einer Erkältung oder Grippe, durch Husten und Niesen übertragen. Auch das gemeinsame Nutzen von Objekten wie Türklinken, Haltegriffen in öffentlichen Verkehrsmitteln oder Handtüchern kann zu einer Ansteckung führen.



in Folge einer viralen Infektion an einer Nasennebenhöhlenentzündung erkranken. Viele Erwachsene leiden einmal im Jahr an einer Sinusitis. Bei Kindern sind die Symptome weniger stark ausgeprägt. Komplikationen sind deshalb nicht immer sofort auf eine Sinusitis zurückzuführen.

In der Regel dauert die akute Phase eine Woche. Betroffene sollten in dieser Zeit zuhause bleiben, um die Infektion nicht zu verschleppen oder Mitmenschen zu infizieren.

Das Schonen dient vor allem der eigenen Gesundheit, denn obwohl Erkältungen und Grippe in der Regel harmlos verlaufen, kann es in seltenen Fällen zu ernststen Komplikationen kommen.



KANN COVID 19 EINE NASENNEBENHÖHLENENTZÜNDUNG AUSLÖSEN?

Ja, eine Nasennebenhöhlenentzündung kann ein Symptom einer Covid 19 Erkrankung sein. In acht von zehn Fällen leiden Patienten und Patientinnen unter einer Sinusitis. Die Sympto-

me einer milden Coronainfektion ähneln der einer Erkältung, was die Unterscheidung besonders im Anfangsstadium schwierig macht.

Laut der WHO haben Patienten und Patientinnen, die unter einer chronischen Nasennebenhöhlenentzündung leiden, ein erhöhtes Risiko, an Covid 19 zu erkranken.

AKUTE SINUSITIS: SO KANNST DU SIE ZUHAUSE BEHANDELN

Wenn du deine Sinusitis zuhause behandeln möchtest, kannst du auf Hausmittel oder rezeptfreie Medikamente aus der Apotheke zurückgreifen. Bei Unsicherheiten und Fragen solltest du dich immer von Fachpersonal beraten lassen.

Bei starken Beschwerden ist es empfehlenswert, deinen Hausarzt oder deine Hausärztin aufzusuchen. Nur eine ärztliche Untersuchung kann Komplikationen und andere Erkrankungen sicher ausschließen.

Rezeptfreie Nasensprays wirken abschwellend und beruhigend auf die gereizte Nasenschleimhaut. Die Atmung wird kurzfristig verbessert. Besonders vor dem Schlafengehen ist der Einsatz eines Nasensprays wohltuend. Dennoch sollten sie nur für einen kurzen Zeitraum angewendet werden, da schnell ein Gewöhnungseffekt eintreten kann.

Medikamente wie Paracetamol und Ibuprofen lindern die Schmerzen, tragen jedoch nicht

zur Heilung bei. Sie können zu Magenproblemen führen, weshalb sie ebenfalls nur über einen kurzen Zeitraum angewendet werden sollten.

Schleimlösende Medikamente helfen dabei, das verstopfende Sekret abzubauen und die Atemwege zu befreien.

Welche Hausmittel du zur Behandlung deiner Nasennebenhöhlenentzündung verwenden kannst, erfährst du am Ende dieses Ratgebers.



ÄRZTLICHE BEHANDLUNG EINER SINUSITIS

Bei einer akuten Sinusitis ist eine ärztliche Untersuchung sinnvoll. Um eine Diagnose zu stellen, kann eine Nasenspiegelung durchgeführt werden. Dabei verschafft sich der behandelnde Arzt bzw. die Ärztin Überblick über die Anatomie deiner Nase, die Beschaffenheit deiner Schleimhaut und die Herkunft des Sekrets. Bei einer akuten Entzündung wird deine Nase vorher mit einem betäubenden Nasenspray behandelt. Im Normalfall ist die Untersuchung nicht schmerzhaft.

Bei einer chronischen Nasennebenhöhlenentzündung kann eine Operation sinnvoll sein. Mit Hilfe eines Endoskops wird die sogenannte „funktionelle endoskopische Nasennebenhöhlenoperation“ (FESS) durchgeführt. Entzündete Schleimhautteile und Wucherungen werden auf diese Weise entfernt. So sollen

die Belüftung der Nase und die Atmung des Patienten verbessert werden.

Ob diese Operation die Beschwerden langfristig mindern kann, ist bislang noch nicht geklärt. Betroffene benötigen oft auch nach dem Eingriff weiterhin Medikamente. Der Eingriff wird vor allem dann durchgeführt, wenn bereits Komplikationen vorliegen, die nicht mehr medikamentös behoben werden können. Beispielsweise die Bildung eines Abszesses.

Eine weitere, bislang selten eingesetzte Methode ist die Ballondilatation. Mit Hilfe eines kleinen Ballons wird der Eingang zu den Nebenhöhlen gedehnt. Bei dem Eingriff wird die Schleimhaut nicht verletzt. Studien, die die Wirksamkeit dieses Eingriffes beurteilen, liegen momentan noch nicht vor.



ENTFERNUNG DER NASENPOLYPEN

Mit Hilfe einer sogenannten „Polypenschlinge“ können die Nasenpolypen, die für eine Entzündung der Nebenhöhlen verantwortlich sein können, operativ entfernt werden. Alternativ kann dazu auch ein Laser verwendet werden. Der Eingriff ist minimal invasiv und wenig schmerzhaft. Er kann in einer HNO Praxis durchgeführt werden.

Notwendig wird er, wenn die medikamentöse Behandlung keinen

Erfolg mit sich bringt. Haben die Polypen eine Größe erreicht, die für Betroffene zu akuten Problemen bei der Atmung und beim Riechen führt, ist der Eingriff unumgänglich.

Werden Polypen nicht entfernt, können sie sich immer weiter ausdehnen. Das kann zu einer Verbreiterung des Nasengerüsts führen. Der Augenabstand kann sich dadurch ebenfalls vergrößern.

Eine Entfernung ist auch deshalb sinnvoll, da es sich bei der Ausstülpung auch um eine bösartige Wucherung handeln kann. Alle Polypen, die entfernt werden, werden deshalb sicherheitshalber genauer untersucht.

In seltenen Fällen können sich Polypen von alleine zurückbilden. Da das nur in Einzelfällen passiert, empfiehlt es sich nicht, darauf zu warten.

MÖGLICHE KOMPLIKATIONEN VON NASENNEBENHÖHLENENTZÜNDUNGEN

Eine chronische Nasennebenhöhlenentzündung kann sich in seltenen Fällen auf umliegende Bereiche des Gesichtes ausweiten und dort zu schwerwiegenden Komplikationen führen. Eine Entzündung des Stirnbeins oder der angrenzenden Knochenhaut ist möglich.

Außerdem kann es zu einer Hirn- oder Hirnhautentzündung kommen. Symptome für eine Verschlimmerung können Lichtempfindlichkeit, Kopfschmerzen, starke Müdigkeit und Reizbarkeit sein. Diese Beschwerden müssen umgehend ärztlich unter-

sucht werden. Kinder sind häufiger von einer Entzündung der Augenhöhle betroffen. Diese äußert sich durch das Heraustreten des Augapfels und der Schwellung des Augenlids. Die Entzündung kann schmerzfrei verlaufen.

Es kann zu schmerzhaften Flüssigkeitsansammlungen in den Nebenhöhlen kommen. Die Flüssigkeit übt Druck auf die umliegenden Gesichtsknochen aus. Infolgedessen leiden Betroffene oft unter starken Schmerzen. Im schlimmsten Fall kann dieser Prozess zu einer Verdünnung der

Knochen führen.

Eine chronische Sinusitis kann in Schüben verlaufen. Eine chronische Rachen- und Kehlkopfentzündung kann die Folge sein. Eine chronische Bronchitis wird ebenfalls in direktem Zusammenhang mit einer chronische Nasennebenhöhlenentzündung gesehen.

Im schlimmsten Fall kann eine verschleppte Nasennebenhöhlenentzündung zu einer Sepsis führen, die lebensbedrohlich sein kann

DAS KANN EINE SINUSITIS VERSCHLIMMERN

Ungesunde Lebensgewohnheiten wie regelmäßiges Rauchen können dazu beitragen, dass eine Sinusitis nur schwer abheilt. Vorgeschädigte Atemwege begünstigen einen chronischen Verlauf. Zu viele einfache Kohlenhydrate, die zum Beispiel in Weißmehl und Nudeln zu finden sind, können das Immunsystem unnötig belasten und schwächen.

CHRONISCHE SINUSITIS: DAUERHAFT VERSTOPFTE NASENNEBENHÖHLEN

Eine chronische Nasennebenhöhlenentzündung schränkt die Lebensqualität der Betroffenen beträchtlich ein. Die Beschwerden können sich auf die Psyche der Patientinnen und Patienten auswirken. Glücklicherweise gibt es Behandlungsmethoden, die zu einer starken Linderung oder sogar zur vollständigen Heilung der Erkrankung führen können. Wichtig ist eine konsequente und effektive Behandlung der Symptomatik. Wichtig hierfür ist eine genaue Diagnose und Ursachenforschung.

Unter anderem werden kortisonhaltige Nasensprays eingesetzt, die die Nasenschleimhaut anschwellen lassen. Viele Menschen fürchten die Nebenwirkungen, die mit Kortison in Zusammenhang stehen. Diese sind bei Mitteln wie dem Nasenspray, das lokal wirkt, deutlich geringer als bei Tabletten oder Infusionen. Bei Bedenken kannst Du dich an deinen Arzt oder deine Ärztin wenden. Ein herkömmliches, nicht verschreibungspflichtiges Spray solltest du bei einer chronischen Sinusitis nicht anwenden, da es die Symptome auf Dauer sogar noch verstärken könnte.

In seltenen Fällen wird eine chronische Sinusitis durch Bakterien ausgelöst. Bakterien lassen sich mit Antibiotika bekämpfen. Die wenigen Studien, die in Zusammenhang mit dieser Behandlungsmethode durchgeführt worden sind, zeigen jedoch kein eindeutiges Ergebnis.

Sehr häufig liegen durch eine Allergie ausgelöste chronische Entzündungen vor, die die Nasennebenhöhlen befallen haben. Die Schleimhäute der Nase sind über einen langen Zeitraum gereizt und geschwollen. Das sich bildende Sekret kann nicht mehr ausreichend abtransportiert werden. In diesem Fall spricht man von einer Rhinosinusitis. Allergien, die zu dieser Art der Sinusitis führen, sind unter anderem die Hausstaub- und die Pollenallergie.



HAUSMITTEL GEGEN EINE NEBENHÖHLENENTZÜNDUNG

Mit natürlichen Hausmitteln kannst du die Beschwerden einer Nasennebenhöhlenentzündung auf sanfte Art lindern.

Eine Inhalation mit ätherischen Ölen und Heilkräutern ist ein bewährtes Mittel bei Erkältungsbeschwerden. Kamille, Fenchel und Eukalyptus eignen sich hervorragend für eine Inhalation mit heißem Wasser. Sie kann sich positiv auf eine Nasennebenhöhlenentzündung auswirken. Achte auf genügend Abstand zur Schüssel, um deine Schleimhäute nicht unnötig zu reizen. Hast du das Gefühl, dass deine Schleimhaut empfindlich auf den Dampf reagiert, solltest du die Anwendung abbrechen.

Eine Nasendusche kann bis zu dreimal täglich verwendet werden. Eine Verwendung, die eine Woche überschreitet, wird bei einer akuten Sinusitis nicht empfohlen, um die natürliche Nasenflora nicht zu schädigen. Bei sehr entzündeten Schleimhäuten, die bereits zu Blutungen neigen, solltest du auf das Benutzen der Nasendusche verzichten. Besonders der



Einsatz von salzhaltigen Lösungen kann zu einer schmerzhaften Reaktion der angegriffenen Mukosa führen.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist das absolute A und O in der Behandlung und Vorbeugung von Erkältung, Grippe und Sinusitis. Flüssigkeit hilft dabei, das gestaute Nasensekret in den Nebenhöhlen zu verflüssigen. Trinke mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee, um deinen Körper im Kampf gegen die unerwünschten Krankheitserreger zu unterstützen und ihn vor weiteren Infektionen zu wappnen.

Du kannst deine Durchblutung außerdem mit einer Rotlichtlampe anregen. Dadurch wird der festsitzende Schleim durch sanfte Wärmebestrahlung gelöst.

Solltest du das Gefühl haben, dass sich die Symptome trotz regelmäßiger Anwendung der Hausmittel nicht verbessern, ist eine ärztliche Konsultation ratsam. Möglicherweise liegt eine chronischen Nasennebenhöhlenentzündung vor.





BITTE RECHT ENTSPANNT: VORBEUGUNG VON NEBENHÖHLENTZÜNDUNGEN

Damit es bestenfalls gar nicht zu einer schmerzhaften Nasennebenhöhlenentzündung kommt, kannst du vorbeugende Maßnahmen ergreifen, um dein Immunsystem im Kampf gegen unerwünschte Viren zu unterstützen.

Ein ausgewogener Lebensstil ist die beste Grundlage für ein starkes Immunsystem. Achte auf eine gesunde Ernährung bestehend aus viel Obst und Gemüse, ausreichend Schlaf und reduziere deinen Stress auf ein Minimum.

Stress kann dazu beitragen, dass die Produktion der Killerzellen, die für die Bekämpfung der Viren verantwortlich sind, eingeschränkt wird. Dein Körper kann sich nicht mehr zuverlässig gegen Infektionen schützen. Menschen, die unter chronischem Stress leiden, sind besonders anfällig für Erkältungen und Grippe.

Zink, Vitamin C und Eisen sind wichtige Bestandteile einer gesunden Ernährung. Achte auf einen vielfältigen und bunten Speiseplan. Verzichte auf Fertigprodukte, zu viel Zucker oder Fette und Alkohol. Integriere Bewegung in deinen Alltag. Sport sorgt für den Abbau

von Stresshormonen und unterstützt deine Gesundheit. Bewegung an der frischen Luft ist eine wunderbare Möglichkeit, um dein Immunsystem gegen Grippe und Erkältung zu stärken. Beginne langsam und steigere die Intensität deiner Trainingseinheiten kontinuierlich.

Laut Empfehlung sollten Erwachsene sich pro Woche mindestens 150 Minuten bei mittlerer Intensität bewegen. Mit ein paar Tricks lässt sich diese Bewegung mühelos in den Alltag integrieren. Nimm statt dem Aufzug mal die Treppen oder steig auf dem Weg zur Arbeit eine Station früher aus und geh den Rest zu Fuß. Du musst keinen Leistungssport betreiben, um dein Immunsystem in Fahrt zu bringen.

Mit Hilfe eines Luftbefeuchters kannst du in den kalten Monaten, in denen du ständiger Heizungsluft ausgesetzt bist, dafür sorgen, dass deine Schleimhäute nicht austrocknen. Ein gutes Raumklima beugt der Vermehrung von Viren vor. Deshalb solltest du auch regelmäßig mehrmals täglich für mindestens zehn Minuten bei vollständig geöffnetem Fenster lüften.

PANSINUSITIS: EINE ENTZÜNDUNG ALLER NEBENHÖHLEN

Nebenhöhlenentzündungen sind schmerzhaft und können sich zu einer chronischen Entzündung entwickeln. Bei einer Pansinusitis betrifft diese Entzündung alle Nebenhöhlen deines Gesichts.

DER AUFBAU DER NEBENHÖHLEN

Bei den Nebenhöhlen handelt es sich um mit Luft gefüllte Hohlräume im Schädelknochen. Sie sind Teil der oberen Atemwege. Man unterteilt sie in Nasennebenhöhlen, Keilbeinhöhlen, Kieferhöhlen und Siebenbeinzellen. Diese Zellen befinden sich zwischen den Augenhöhlen. Es handelt sich dabei um einen porösen Knochen des Gehirnschädels.

Was das bedeutet und wie eine effektive Behandlung dieser Krankheit aussieht, erfährst du in unserem Ratgeber.

Sämtliche Nebenhöhlen sind über eine Nasenhaupthöhle miteinander verbunden. Die Nase besteht je Seite aus einer Nasenhaupthöhle und einem Nasenvorhof. Je Seite gibt es drei Nasenmuscheln. Bei ihnen handelt es sich um drei knöcherne Wölbungen. Über die sogenannten Ostien sind die Nasennebenhöhlen mit den Nasenhaupthöhlen verbunden. Diese Gänge sind sehr schmal und können im Falle eines erhöhten Sekretflusses verstopfen.

NASENNEBENHÖHLENENTZÜNDUNG: WIE ENTSTEHT SIE?

Bei einer Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) kommt es aufgrund einer Verengung der Ostien zu einer Stauung des Sekrets. Dadurch wird der Abfluss behindert und die Flimmerhärchen, die für den Abtransport von Sekret und Partikeln verantwortlich sind, können ihrer Arbeit nicht mehr nachkommen. Sie werden durch die entstehende Überlastung geschädigt. Das daraus resultierende Milieu ist der ideale Nährboden für Viren und Bakterien, die bei einer Erkältung oder Grippe in den Körper gelangen.

Eine chronische Sinusitis kann aufgrund einer nicht ausgeheilten Sinusitis entstehen. Auch Allergien oder anatomische Voraussetzungen können eine chronische Nasennebenhöhlenentzündung hervorrufen.





BESCHWERDEN EINER PANSINUSITIS

- Kopfschmerzen
- Gesichtsschmerzen
- Fieber
- Schmerzen in den Augenhöhlen
- Schnupfen
- Druckgefühl im Gesicht
- Verstopfte Nase
- Andauerndes Krankheitsgefühl
- Abgeschlagenheit

WAS IST EINE PANSINUSITIS?

Von einer Pansinusitis spricht man in der Medizin, wenn alle Nebenhöhlen gleichzeitig von einer Infektion betroffen sind. In Folge einer akuten Nasennebenhöhlenentzündung können sich die Viren in die umliegenden Nebenhöhlen ausbreiten. Sind nicht alle Nebenhöhlen betroffen, spricht man von einer Polysinusitis.

Es wird zwischen einem akuten und einem chronischen Verlauf unterschieden. Ein akuter Verlauf äußert sich durch eine

verstopfte Nase in Kombination mit starkem Schnupfen. Betroffene klagen häufig auch über Zahnschmerzen, Fieber und Ohrenscherzen.

Die chronische Pansinusitis verläuft milder. Es kann vorkommen, dass Betroffene keinerlei Symptome haben. Falls du unter anhaltendem Schnupfen oder einer dauerhaft verstopften Nase leidest, kann es sich um eine chronische Pansinusitis handeln. Eine ärztliche Abklärung ist in jedem Fall sinnvoll.

URSACHEN FÜR EINE PANSINUSITIS

Häufig tritt eine Pansinusitis in Folge einer Erkältung oder einer Grippe auf. Neben einem viral bedingten Schnupfen kann die verstopfte Nase auch durch eine Allergie bedingt sein. In Folge einer Covid 19 Erkrankung leiden Patienten und Patientinnen vermehrt unter einer Nebenhöhlenentzündung.

Eine vorangegangene Zahnwurzelentzündung zieht in seltenen Fällen auch eine Entzündung aller Nebenhöhlen nach sich. In diesem

Zusammenhang spricht man von einer **dentogenen Pansinusitis**.

Nach langen Flügen oder Tauchgängen kann es ebenfalls zu einer Entzündungsreaktion kommen. Auslöser ist der starke Druckunterschied.

HÄUFIGKEIT UND DAUER EINER PANSINUSITIS

Eine Pansinusitis tritt bevorzugt nach einer nicht ausreichend behandelten Nebenhöhlenentzündung auf. Der Unterschied zu einer Sinusitis ist für Betroffene oft nicht erkennbar, weshalb die genaue Häufigkeit nicht ermittelt werden kann.

Eine Pansinusitis dauert in der Regel zwischen acht und 14 Tagen. Dauert sie länger als drei Monate oder tritt häufiger als viermal im Jahr auf, spricht man von einer chronischen Pansinusitis.

DIAGNOSE EINER PANSINUSITIS

Die Diagnose kann zum Beispiel mit Hilfe einer Nasenspiegelung (Rhinoskopie) erfolgen. Dabei wird ein schmaler Schlauch in die Nase eingeführt. Über eine Kamera kann der Arzt oder die Ärztin eine Entzündung der Schleimhäute erkennen. Eine Nasenspiegelung ist auch deshalb sinnvoll, da die Ursachenklärung für die erfolgreiche Therapie der Pansinusitis notwendig ist. Die Spiegelung kann Klärung über die anatomische Beschaffenheit der Nebenhöhlen geben.

THERAPIE EINER PANSINUSITIS

Im Zentrum der Behandlung steht die Schleimlösung. Wirkstoffe wie Bromhexin und Ambroxol lösen zähen Schleim auf und unterstützen den Abfluss des Sekrets. Da die Schleimhäute während einer Nasennebenhöhlenentzündung stark gereizt und

MEDIKAMENTÖSE BEHANDLUNG

Bei besonders hartnäckigen Beschwerden kommt zum Beispiel ein kortisonhaltiges Nasenspray in Frage. Dieses ist in der Regel rezeptpflichtig und wird vor allem bei chronischen Entzündungen verschrieben. Die Nebenwirkungen sind aufgrund der punktuellen Anwendung geringer als bei Tabletten oder Infusionen, die Kortison beinhalten.



Außerdem gibt sie Aufschluss darüber, ob der oder die Betroffene unter Polypen leidet. Diese gutartigen Wucherungen können operativ entfernt werden, um die Nasenatmung zu erleichtern.

angeschwollen sind und die Atmung behindern, können abschwellende Nasensprays verwendet werden. Diese sollten jedoch nicht über einen längeren Zeitraum angewendet werden, da die Wirkung sonst ins Gegenteilige umschlagen kann.

Eine Behandlung mit Antibiotika ist nur dann sinnvoll, wenn die Entzündung bakteriell verursacht worden ist. Antibiotika wirken nicht gegen Viren.

OPERATIVE BEHANDLUNG EINER PANSINUSITIS

Bei der Pansinusoperation handelt es sich um einen minimal invasiven Eingriff. Die Operation kann durch einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt in einer Praxis oder einem Krankenhaus durchgeführt werden. Die Behandlung erfolgt mit Hilfe eines Endoskops durch die Nase. Eventuell werden Schleimhautwucherungen und Zysten entfernt, die die Ostien verstopfen. Diese werden operativ erweitert, um die Belüftung der Nebenhöhlen zu verbessern.

Zu Komplikationen während der OP kommt es nur extrem selten. Blutungen, die bis zu drei Wochen andauern, sind nicht besorgniserregend.

Eine Operation wird dann in Erwägung gezogen, wenn die medikamentöse Therapie vollständig ausgeschöpft worden ist. Die Krankheit schränkt Betroffene häufig in ihrer Lebensqualität ein. Zu spät darf die operative Behandlung jedoch nicht eingesetzt werden, denn mit fortlaufender Erkrankung können Komplikationen entstehen.



MÖGLICHE KOMPLIKATIONEN

Bei einer akuten Pansinusitis kann es zu Komplikationen kommen. Die Entzündung kann sich unter anderem auf die Augenhöhle (Orbita) ausweiten. Auch das Gehirn kann betroffen sein. In diesen Fällen ist eine Operation unumgänglich und schnellstmöglich in die Wege zu leiten. Im schlimmsten Fall kann eine lebensbedrohliche Blutvergiftung eintreten.

Durch die Schwellung der Nasenschleimhaut können die umliegenden Knochen angegriffen und verdünnt werden. Die umliegende Knochenhaut kann sich entzünden.



RISIKOGRUPPEN: DIESE PERSONEN SIND BESONDERS GEFÄHRDET

Menschen die unter Vorerkrankungen der Atemwege leiden, haben ein höheres Risiko, eine chronische Sinusitis oder Pansinusitis zu entwickeln.

Angeborene Voraussetzungen wie eine verkrümmte Nasenscheidewand oder anatomische Engstellen können zu wiederholten Entzündungen führen.

Menschen, die viel tauchen, schwimmen und fliegen, sind statistisch häufiger von Nebenhöhlenentzündungen betroffen.

HAUSMITTEL BEI AKUTER PANSINUSITIS

Hausmittel können dir helfen, deine Pansinusitis zuhause zu behandeln. Regelmäßiges Inhalieren kann helfen, das Nasensekret zu verflüssigen und die Nasenschleimhaut zu befeuchten. Halte ausreichend Abstand, um dich nicht an dem heißen Wasserdampf zu verbrennen. In der Akutphase der Pansinusitis empfindest du das Inhalieren möglicherweise als unangenehm. In diesem Fall solltest du die Behandlung unterbrechen. Es kann vorkommen, dass die angegriffenen Schleimhäute gereizt auf Zusätze wie Eukalyptus reagieren.

Eine Nasendusche kann die verstopften Nasengänge durchspülen und dir helfen, besser zu atmen. Du solltest sie allerdings nicht zu häufig anwenden, da das natürliche Nasenmilieu durch das ständige Spülen gestört werden könnte. Wenn salzhaltige Lösungen die Schleimhäute zu sehr reizen, kannst du auch mit reinem Wasser spülen.



VORBEUGUNG: SO KANNST DU DEINE GESUNDHEIT SCHÜTZEN

Der Schlüssel zur Vorbeugung einer Infektion ist die Stärkung deines Immunsystems. Dieses fungiert als körpereigener Abwehrmechanismus und bekämpft unerwünschte Viren. Besonders in den kalten Monaten solltest du darauf achten, dein Immunsystem mit ausreichend Vitaminen und Flüssigkeit zu versorgen, um es bei seiner wichtigen Aufgabe zu unterstützen.

Eine große Rolle spielen außerdem ausreichend Bewegung, erholsamer Schlaf und eine ausgewogene Ernährung. Das sind die Säulen eines gesunden Lebensstils. Verzichte auf ungesunde Gewohnheiten wie das Rauchen, denn gerade das greift die Atemwege an und fördert die Entstehung von Nasennebenhöhlenentzündungen.

ERKÄLTUNG ODER CORONA: SO ERKENNST DU DIE UNTERSCHIEDE

Bei Covid 19, Erkältung und Grippe handelt es sich um Atemwegserkrankungen, bei denen die Unterscheidung für Laien nicht ganz leicht ist. Ob und worin sich die Krankheiten unterscheiden und wie du sie am besten

COVID 19: SO WIRD CORONA ÜBERTRAGEN

Anfang 2020 traten erstmals Fälle von Covid 19 in Deutschland auf. Seither haben sich Millionen Menschen mit dem Virus infiziert.

Der Virus ist von Mensch zu Mensch übertragbar. Winzige Viruspartikel werden von infizierten Personen beim Sprechen und Atmen ausgestoßen. Da in manchen Fällen keinerlei Symptome auftreten, lassen sich Infektionsketten von Corona nur schwer unterbrechen.

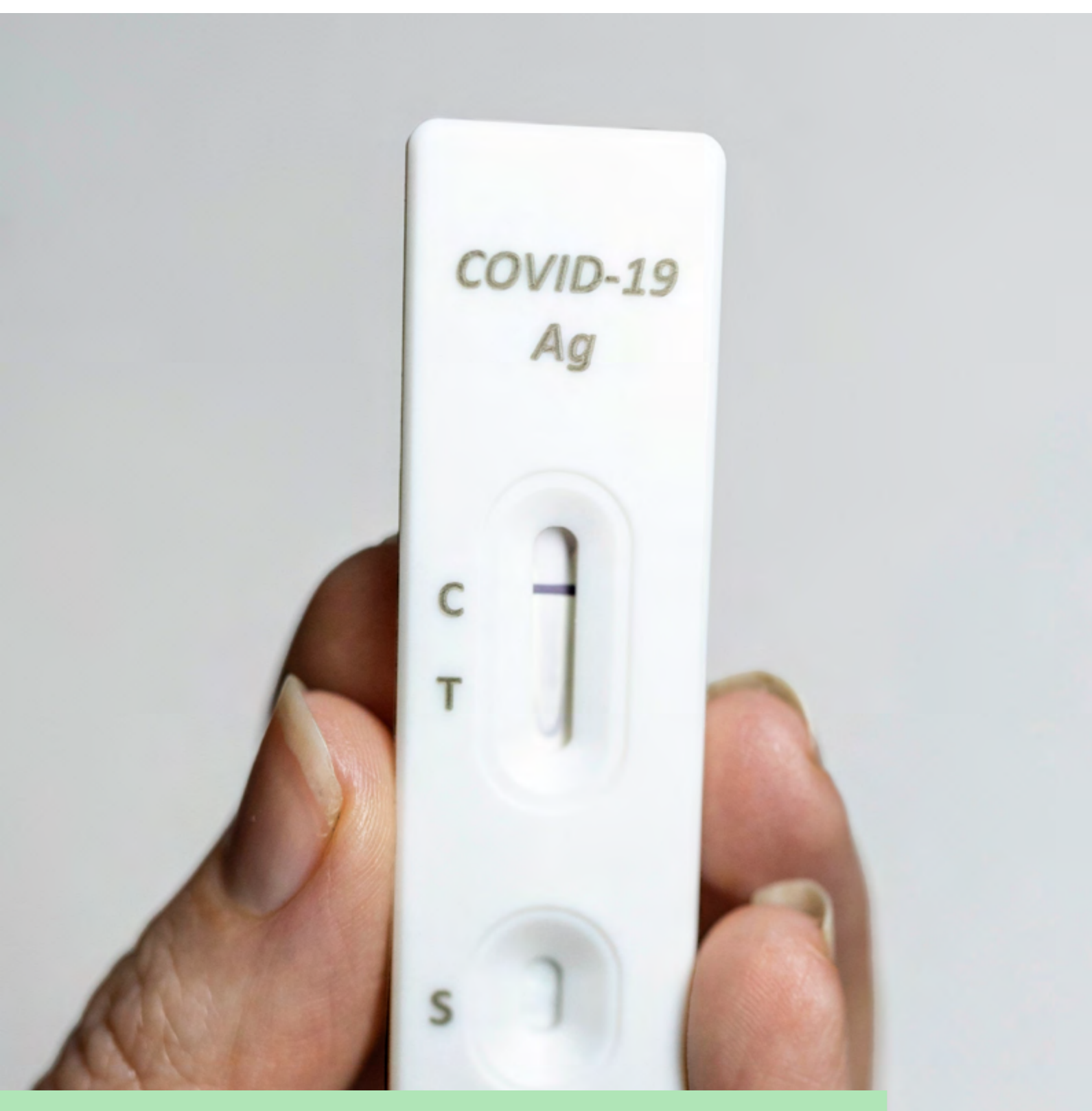
behandeln kannst, haben wir für dich in diesem Ratgeber zusammengefasst. Außerdem findest du eine Übersicht über die Symptome für Grippe, Erkältung und Covid 19 Erkrankung und Tipps zur Verbeugung einer Infektion.

Eine akute Infektion kann bis zu zwei Wochen andauern. Die Inkubationszeit beträgt zwischen drei und vier Tagen. Das Ansteckungsrisiko ist kurz vor Beginn der Infektion am höchsten. Der Verlauf kann sowohl mild als auch schwer verlaufen. Abhängig ist das unter anderem von Alter und Vorerkrankungen der Patienten und Patientinnen.

Auf der Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung findest du alle aktuellen Informationen über das Coronavirus.

SYMPTOME EINER CORONA INFEKTION

- Fieber
- Schnupfen
- Halsschmerzen
- Heiserkeit
- Husten
- Gliederschmerzen





SYMPTOME EINER GRIPPE

- Fieber
- plötzlich auftretendes Krankheitsgefühl
- Kopfschmerzen
- Husten
- Heiserkeit
- Gliederschmerzen

GRIPPE: SO ENTSTEHT DIE INFLUENZA

Die Grippe wird durch Influenza Viren verursacht.

Übertragen wird die Grippe per Tröpfchen- und Schmierinfektion. Beim Husten, Niesen oder Sprechen stößt du während einer Infektion permanent virenhaltiges Sekret aus. Menschen in deinem Umfeld atmen die hochinfektiöse Luft ein und stecken sich auf diese Weise unbemerkt an. Auch über Körperkontakt oder gemeinsam verwendete Gegenstände wie Türklinken oder Haltegriffe in öffentlichen Verkehrsmitteln

DIAGNOSE EINER GRIPPE

Influenzaviren lassen sich mit Hilfe eines Bluttests nachweisen. Auch ein Nasen- und Rachenabstrich ist möglich. Im Normalfall ist aber kein Labortest nötig, sondern es erfolgt eine einfache körperliche Untersuchung

können Influenzaviren übertragen werden.

In der Regel dauert eine Grippe fünf bis sieben Tage. Die ersten Beschwerden machen sich bereits ein, bis zwei Tage nach der Ansteckung bemerkbar. Betroffene klagen häufig über einen sehr plötzlichen Krankheitsbeginn. Einzelne Symptome wie Husten können bis zu drei Wochen anhalten. Bemerkest du einen ungewöhnlich langen Verlauf ohne eine merkliche Verbesserung deiner Symptome, solltest du deine Beschwerden ärztlich abklären lassen.

und Anamnese durch deinen Hausarzt oder deine Hausärztin. Lediglich, wenn eine Vorerkrankung oder ein unüblicher Krankheitsverlauf vorliegt, werden weitere Tests angeordnet.



BEHANDLUNG VON GRIPPE SYMPTOMEN

Eine einmalige Impfung, die jährlich aufgefrischt werden muss, schützt sehr zuverlässig gegen eine Grippeerkrankung. Die Ständige Impfkommission empfiehlt die Impfung insbesondere Risikogruppen wie Schwangeren oder den Bewohnern in Alten- und Pflegeheimen.

Es gibt antivirale Medikamente, die bei rechtzeitiger Einnahme dafür sorgen, dass die Verbreitung der Viren im Blut gehemmt werden kann. Die Einnahme muss in den ersten 48 Stunden nach der Infektion erfolgen. Verschrieben werden diese Medikamente hauptsächlich, wenn es sich bei der betroffenen Person um

einen Risikopatienten oder eine Risikopatientin handelt.

Für die Behandlung von Symptomen wie Husten, Fieber und Schnupfen kannst du auf herkömmliche Medikamente aus der Apotheke zurückgreifen. Lass dich am besten vom Fachpersonal beraten und beachte die Packungsbeilage.

ERKÄLTUNG: WIE ENTSTEHT EIN GRIPPALER INFEKT?

Während der Erkältungssaison in Herbst und Winter mehren sich die Erkältungsfälle. Etwa 200 verschiedene Viren können für die Entstehung einer Erkältung verantwortlich sein. Am häufigsten lösen Rhinoviren den Infekt der oberen Atemwege aus. Es gibt auch Coronaviren, die eine Erkältung auslösen können. Diese sind aber nicht mit den Erregern von Covid 19

zu verwechseln. Sie gehören lediglich derselben Familie an.

Übertragen werden die Viren wie bei einer Grippe per Tröpfchen- und Schmierinfektion.

Eine Erkältung dauert zwischen einer Woche und zehn Tagen. Erwachsene leiden durchschnittlich zwei bis vier Mal jährlich unter einer Erkältung.



SYMPTOME EINER ERKÄLTUNG

- erhöhte Temperatur
- Schnupfen
- Husten
- Kopf- und Gliederschmerzen
- Kratzen im Hals

DIAGNOSE EINER ERKÄLTUNG

Eine ärztliche Untersuchung kann Aufklärung über die Ursache deiner Beschwerden geben. Eventuell führt dein Arzt oder deine Ärztin einen Nasen- und Rachenabstrich durch, um eine bakterielle Infektion

auszuschließen. Notwendig ist diese Untersuchung nur bei Patienten und Patientinnen, die unter einem geschwächten Immunsystem oder Vorerkrankungen leiden.

BEHANDLUNG EINER ERKÄLTUNG

In den überwiegenden Fällen verläuft eine Erkältung ohne schwerwiegende Komplikationen. Wichtig: nimm sie deshalb nicht auf die leichte Schulter. Gönn deinem Körper eine Ruhephase, halte möglichst Bettruhe ein und nimm bei Bedarf Medikamente, die die Symptome lindern und das Fieber senken. Schleimlösende Medikamente helfen bei Husten und Schnupfen.

Weitere Tipps zur Behandlung einer Erkältung, findest du hier.

Beschwerden wie Halsschmerzen können zum Beispiel mit Hausmitteln wie wohltuendem Salbeitee mit Honig gelindert werden. Bei einer verstopften Nase, die dich vom Schlafen abhält, kann eine Inhalation mit Heilkräutern oder eine Nasendusche mit Kochsalzlösung die Atemwege von zähem Sekret befreien.

Es gibt aufgrund der Vielzahl der möglichen verantwortlichen Viren keine Impfung.

ERKÄLTUNG ODER CORONA: DARAN ERKENNST DU DEN UNTERSCHIED

Die Unterschiede von Erkältung, Grippe und Corona sind ohne Labortests nicht nachweisbar. Die Symptome geben keinen Aufschluss darüber, um welche Atemwegserkrankung es sich tatsächlich handelt. Besonders,

da Corona sehr mild verlaufen kann, kann eine Covid 19 Infektion schnell mit einer Erkältung verwechselt werden.

Die Unterschiede werden erst unter dem Mikroskop sichtbar.

WANN SOLLTE ICH MICH TESTEN LASSEN?

Erste Krankheitszeichen von Atemwegserkrankungen sind sich extrem ähnlich. Es ist immer sinnvoll, sich beim ersten Verdacht testen zu lassen, um eine Verbreitung der Viren zu verhindern. Natürlich ist es in jedem Fall sinnvoll, Sozialkontakte einzuschränken, bis die Krankheit überstanden ist.

MÖGLICHE KOMPLIKATIONEN EINER ATEMWEGSERKRANKUNG

Erste Symptome der Erkrankungen werden häufig unterschätzt und damit verschleppt. Besonders für Risikogruppen bergen Grippe, Erkältung und Corona die Gefahr eines schweren Verlaufs. Zu dieser Gruppe gehören Menschen, die bereits unter Vorerkrankungen leiden: Kinder, Senioren und Seniorinnen. Außerdem Menschen, deren Immunsystem beispielsweise durch Medikamente geschwächt worden ist, und Schwangere. Folgende Komplikationen können sich aus einer Atemwegserkrankung ergeben:



- Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)
- Pansinusitis
- Lungenentzündung
- Sepsis
- Hirnhautentzündung
- Kieferhöhlenentzündung
- Herzmuskelentzündung
- Mittelohrentzündung
- Chronischer Schnupfen (Rhinitis)
- Long Covid
- Post Covid



MIT WASSER UND SEIFE GEGEN VIREN: DIE WIRKUNGSVOLLSTEN HYGIENEMASSNAHMEN

Regelmäßiges Händewaschen ist der effektivste Infektionsschutz. Heißes Wasser und Seife greifen die Lipidschicht der Viren an und vernichten so das Erbgut. Das geschieht allerdings erst nach mindestens zwanzig Sekunden, weshalb du immer darauf achten solltest, dir ausreichend lange die Hände einzuseifen.

Bei Bedarf kannst du unterwegs Desinfektionsmittel benutzen. Es ersetzt allerdings nicht das Händewaschen.

Maßnahmen, die sich während der Pandemie bewährt haben, dienen weiterhin als guter Schutz gegen Covid 19, Erkältung und Grippe. Dazu zählen: Abstand halten, in deine Armbeuge niesen und husten und Menschenmassen bei bestehenden Infekten unbedingt meiden.

Zuhause und auf der Arbeit solltest du darauf achten, regelmäßig zu lüften. Auch im Winter ist ein Luftaustausch wichtig. Ein gesundes Raumklima kann das Risiko einer Verbreitung infektiöser Aerosole mindern.