

Beratungs PLUS Apotheken Dr. Henle

Thema Schnupfen:

Es gibt zwei Arten von Schnupfen:

Erkältungsschnupfen und *allergischer Schnupfen*

Beim allergischen Schnupfen gilt dasselbe wie beim Erkältungsschnupfen aber zusätzlich - Abstand von Allergenen, Schleimhautreinigung und Antiallergika mit in die Therapie mit einbeziehen.

Standardtherapie

Rhinospray Plus, Boxagrippal, GeloProseed

Standardhinweise nicht länger als eine Woche - Aufpassen bei Kombipräparaten wie Boxagrippal - überdeckt die Symptome - trotzdem auf RUHE achten!

BeratungsPLUS – ETAGENWECHSEL vermeiden!

Warum? *So schützen wir die Bronchien und stimulieren das Immunsystem. Das Abrutschen des banalen rhinoviralen Infektes (=Schnupfen) führt zu möglicherweise heftigen Sekundärinfektionen mit Halsschmerzen bis hin zur Bronchitis und mehr.*

BeratungsPLUS Feuchtigkeit

Feuchthalten der Schleimhäute stärkt Abwehrkräfte!

Viel Trinken, Inhalieren PLUS befeuchtende Nasensprays- TOP TIP - Emser Nasenspray OK und Emser Babytropfen OK - ANTROPFEN bevor anwenden bitte - jeder Tropfen zählt in der Kindernase! Siehe Gebrauchsanweisung - Überkopf beim liegenden Kind anzuwenden - wichtig.

PLUS GRUND: Emser schwillt über den pH-Wert leicht ab

Olynth Ectomed als ebenfalls abschwellend, nachhaltig befeuchtend ohne Gewöhnung!

BeratungsPLUS Inhalieren

Ein Liter Wasser und ein Teelöffel Salz PLUS Transpulmin

PLUS GRUND: Teilchengröße sinkt bei Erwachsenen über dem offenen Wasserbad

Wärmewirkung auf Nebenhöhlen hilft Viren abzutöten, fühlen sich bei 32 Grad am wohlsten!

Transpulmin öffnet und sorgt für Wohlbefinden

Kinder: Omron CompAir!

PLUS Grund: Nachhaltige Durchfeuchtung der Bronchien senkt signifikant das Risiko für schwere Lungenerkrankungen

Etagenwechsel findet nicht statt, also Erkältung rutscht nicht von Nase zu den Bronchien ab.

BeratungsPLUS Salbei und Kamille Tee im Wechsel oder H&S Erkältungstee trinken

PLUS Grund: Salbei senkt Keimlast, Kamille nimmt Entzündlichkeit und heilt ab. Perfekter Schutz für Hals und Rachen und somit kein Etagenwechsel

BeratungsPLUS Homöopathie

Alium Cepa - wässriger Fließschnupfen stündlich 2 Globuli!

Sambucus Nigra - zäher Schnupfen mit Kopfschmerz - anfangs stündlich dann 3x5 Globuli für Erwachsene 3x3 für Kinder 3x2 für Kleinkinder



Schnupfen vorbeugen – die Nase gesund halten

- Vermeiden Sie Reizstoffe, die Ihre Nasenschleimhäute angreifen, wie Tabakrauch, belastende Arbeitsstoffe, verschmutzte Luft.
- Ausreichende Luftfeuchtigkeit schützt die Schleimhaut davor, auszutrocknen.
- Trinken Sie viel, um die Schleimhäute feucht zu halten.
- Abschwellende Nasensprays nur wenn unbedingt notwendig und nicht länger als sieben Tage hintereinander anwenden.
- Klimaanlage im Auto oder in Flugzeugen trocknen nicht nur die Nase aus, sie verbreiten unter Umständen auch feinste Partikel und Keime. Befeuchtendes Nasenspray wirkt gegen die Trockenheit und erleichtert der Nase so die Abwehrarbeit.

IDEALES RAUMKLIMA		
Raum	Optimale Temperatur	Optimale Luftfeuchtigkeit
Badezimmer	20 - 23 °C	50 - 70 %
Kinderzimmer	20 - 23 °C	40 - 60 %
Wohnräume & Arbeitsräume	20 - 23 °C	40 - 60 %
Küche	18 - 20 °C	50 - 60 %
Schlafzimmer	17 - 20 °C	40 - 60 %
Flur	15 - 18 °C	40 - 60 %
Keller	10 - 15 °C	50 - 65 %

Medikamente, die Schnupfen auslösen können

(aus der Apotheken Umschau entnommener Artikel!)

Trockene Nasenschleimhaut und erschwertes Atmen durch die verstopfte [Nase](#) sind manchmal auch auf Nebenwirkungen bestimmter Medikamente zurückzuführen. Dazu gehören unter Umständen Verhütungsmittel zum Einnehmen wie die [Pille](#) oder einige Mittel gegen Bluthochdruck wie Betablocker, ACE-Hemmer oder Antisymphotonika.

Symptome: Die Schleimhäute in der Nase werden trocken und schwellen an, so dass das Atmen durch die Nase schwerfällt. Bisweilen fließt auch dünn- oder dickflüssiger Schleim heraus. Die Betroffenen können nicht mehr so gut riechen. [Husten](#) und [Atembeschwerden](#) kommen bisweilen dazu.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihre Schnupfenbeschwerden mit der Einnahme eines Medikaments zusammenhängen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Manchmal ist es möglich, das Präparat zu wechseln, um die Nasensymptome zu lindern. Das geht allerdings bei bestimmten Krankheitsbildern nicht immer. Bleiben die Beschwerden bestehen, verordnet der Arzt oft zusätzliche Mittel gegen den Schnupfen, wie zum Beispiel Kortison-Nasensprays.

Abschwellende Nasensprays als Schnupfenursache

Zu einer **medikamentösen Rhinitis** kommt es jedoch vor allem durch den langfristigen und häufigen Gebrauch von Nasentropfen oder -sprays, die sogenannte Sympathomimetika enthalten, wie Xylometazolin oder Oxymetazolin. Diese Substanzen wirken abschwellend und hemmen den Nasenausfluss.

Verstopfte Nase: Könnte ein Arzneimittel schuld sein? Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

Das erleichtert zwar zunächst das Atmen, die Schleimhäute trocknen jedoch immer mehr aus. Als Gegenreaktion schwellen sie dann verstärkt an, sobald die Wirkung der Arzneistoffe nachlässt. Die Betroffenen greifen daher häufig erneut zum Nasenspray und geraten nicht selten in eine Abhängigkeit. Die Folge sind oft chronischer Schnupfen (siehe [Kapitel "Chronischer Schnupfen"](#)).

Symptome: Die Nase ist ständig verstopft, die Nasenatmung erschwert. Oft leiden die Betroffenen unter einer dauerhaft trockenen Nase (*atrophische Rhinitis, Rhinitis sicca*, siehe [Kapitel "Übersensible Nase"](#)), atmen verstärkt durch den Mund und entwickeln [Mundgeruch](#). Halsentzündungen und chronische Atemwegsinfekte treten gehäuft auf, da die Nasenschleimhaut nicht mehr in der Lage ist, ihre Reinigungs- und Schutzfunktion zu erfüllen.

Wichtig: Wenden Sie abschwellende Nasentropfen nicht länger als höchstens eine Woche an! Wenn Sie immer wieder erneut und über längere Zeit zu Mitteln mit Sympathomimetika greifen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Der Hausarzt und gegebenenfalls ein Hals-Nasen-Ohren-Arzt werden Sie beraten, wie Sie Ihre Schleimhäute nach Absetzen der Tropfen oder Sprays pflegen und regenerieren, so dass Sie schließlich ohne Medikamente wieder frei atmen können.

Analgetika-Intoleranz: Wenn Schmerzmittel zu Schnupfen und Atemnot führen

Manche Menschen vertragen den Wirkstoff **Acetylsalicylsäure** (ASS) oder nicht steroidale Antirheumatika (NSAID) nicht, und zwar schon, wenn sie normale Dosen davon einnehmen. Häufig zeigt sich eine Überreaktion auf solche Medikamente bei Betroffenen, die gleichzeitig an [Bronchialasthma](#), chronischen Nasennebenhöhlenentzündungen und Nasenpolypen, auch in wiederkehrender Form nach Operation der Nasennebenhöhlen, leiden. Weitere Bezeichnungen: Morbus Widal, Morbus Samter. Die gemeinsam auftretenden Krankheitsbilder (ASS-Intoleranz-Syndrom) können sich auch infolge einer ursprünglichen Analgetika-Intoleranz entwickeln.

Symptome: Schnupfen mit fließender und verstopfter Nase sowie Geruchsstörungen sind häufig erste Zeichen. Der Schnupfen kann auch unabhängig von der Schmerzmitteleinnahme bestehen bleiben. Nasenpolypen verstärken die Beschwerden. Bei einem ASS-Intoleranz-Syndrom reagieren die Betroffenen schließlich auf ASS oder NSAID mit asthmatischen Beschwerden und/oder juckenden Quaddeln (Nesselsucht), [Hautausschlägen](#) oder akuten Magen-Darm-Beschwerden. Mitunter kann es sogar zu bedrohlichen Sofortreaktionen mit Blutdruckabfall, Schwellungen (Angioödem), Atemnot und [Erbrechen](#) kommen (anaphylaktischer Schock).

Diagnose: Beschwerden und Krankheitsgeschichte liefern dem Arzt meist wichtige Anhaltspunkte. Es folgen Untersuchungen der Nase und der Nasennebenhöhlen mit dem [Endoskop](#) und im zweiten Schritt als derzeitiges Standardverfahren gegebenenfalls eine [Computertomografie](#), um eine chronische Rhinosinusitis und Nasenpolypen festzustellen (siehe auch [Kapitel "Diagnose"](#)). Manchmal erwägen die Ärzte auch einen sogenannten Provokationstest, der jedoch sehr aufwendig ist. Die Betroffenen gehen dazu in der Regel in eine Klinik, damit die Ärzte mögliche Reaktionen auf gezielt zugeführte Schmerzmittelsubstanzen, etwa in die Nase, beobachten und nötigenfalls sofort eingreifen können.

Therapie: Wer an einer ASS-Intoleranz leidet, muss in erster Linie besagte Substanzen meiden und bei Schmerzen oder Fieber andere Medikamente einnehmen, etwa Paracetamol. Der Arzt wird seinen Patienten entsprechend anweisen. Zur Behandlung von Schnupfensymptomen und Nasenpolypen setzen Hals-Nasen-Ohren-Spezialisten Kortison ein, zunächst in Form von Nasensprays, manchmal kurzfristig auch als Tabletten. Als weitere Medikamente kommen zudem langwirksame Beta-2-Agonisten, die die Bronchien erweitern, sowie sogenannte Leukotrien-Antagonisten infrage. Eventuell ist auch eine Operation angezeigt, um hartnäckige Polypen zu entfernen. Allerdings ist die Rückfallneigung der Polypen recht hoch. Die örtliche Kortison-Therapie wird in der Nachbehandlung zumeist fortgeführt.

Um Überreaktionen bei Analgetika abzumildern, ziehen die HNO-Ärzte in einigen Fällen eine sogenannte adaptive Desaktivierung in spezialisierten Zentren in Betracht. Hierbei erhält der Erkrankte unter strenger Beobachtung über eine gewisse Zeit die entsprechenden Schmerzmittel in zunächst geringen, dann allmählich ansteigenden Dosen. Bei dieser Therapieform wägen die Ärzte jedoch positive Wirkungen und mögliche Nebenwirkungen sorgfältig ab. Die Ärzte jedoch positive Wirkungen und mögliche Nebenwirkungen sorgfältig ab.