

Pressemitteilung

30.11.2005

Seite 1

Verstopfte Nase macht Viren den Weg frei

Eigentherapie maximal eine Woche, dann zum HNO-Arzt

Wenn die Temperaturen sinken, die Nächte kalt und die Tage nass werden, fängt die Nase oft in großem Stil an zu laufen und der Hals beginnt zu kratzen. Winterzeit ist Erkältungszeit. Aber nicht jeder Schnupfen muss gleich vom Arzt behandelt werden. Als Faustregel gilt: Wenn die Nase nach einer Woche immer noch verstopft ist, dann sollte man zum Hals-Nasen-Ohren-Arzt gehen. Denn dann steckt oft mehr dahinter als ein einfacher oder - wie die Ärzte sagen – ein banaler Infekt. „Eine Woche sollte man einem Infekt Zeit geben sich auszukurieren. Ist er dann noch nicht weg oder hat er sich in dieser Zeit gar verschlimmert, sollte man dringend den Hals-Nasen-Ohren-Arzt aufsuchen“, rät Dr. Michael Deeg vom Berufsverband der HNO-Ärzte.

Nase und Hals sind im Winter besonders anfällig für Infekte. Das hängt damit zusammen, dass die Hauptaufgabe der Nase darin besteht, die eingeatmete Luft zu erwärmen, zu befeuchten und zu reinigen, bevor sie durch den Hals in die Lunge einströmt. Da die Außenluft im Winter kalt ist, stellt das Erwärmen der Atemluft im Winter eine wesentliche größere Aufgabe dar als im Sommer. Und das Reinigen wird zusätzlich erschwert, weil im Winter deutlich mehr Infektionskeime in der Luft unterwegs sind – einfach weil mehr Leute krank sind. Irritationen in der Nase und im Hals sind also quasi vorprogrammiert.

**Deutscher Berufsverband der
Hals-Nasen-Ohrenärzte e.V.**

Postfach 1427
D-24539 Neumünster
Tel. +49(0)4321.9725-0
Fax +49(0)4321.9726-11
www.hno-aerzte.de
eMail: bv@hno-aerzte.de

Bankverbindung
Deutsche Apotheker und
Ärztebank Hamburg
Konto Nr.: 0101108689
BLZ: 200 906 02

Pressekontakt
Tower Media GmbH
Ketscher Landstraße 2
D-68723 Schwetzingen
Tel. +49(0)6202.2797-0
Fax +49(0)6202.2797-81
hno@tower-media.de

60 Anschläge je Zeile. Veröffentlichung honorarfrei.
Bitte senden Sie ein Beleg-Exemplar an
Tower Media GmbH, Ketscher Landstraße 2, 68723 Schwetzingen.

Aber nicht alle Menschen sind gleich gefährdet. „Kinder sind viel anfälliger für Infekte als Erwachsene“, erklärt Dr. Deeg. Das liegt daran, dass ihr Immunsystem noch nicht so gut trainiert ist. Ihr Körper muss erst noch lernen, wie man Viren erfolgreich abwehrt. Infekte haben also durchaus ihren Sinn: An ihnen lernt der Körper, wie man sich erfolgreich gegen „virale Eindringlinge“ schützt.

Erkältungskrankheiten sind meistens Vireninfektionen. Für diesen gilt die grobe Faustregel, dass sie den Körper eine Woche lang belasten. Was kann man dagegen tun? „Wenn der Schnupfen wässrig ist oder man ein unangenehmes Kratzen im Hals hat, dann kann man sich mit pflanzlichen Medikamenten, einem Nasenspray oder bewährten Hausmitteln selbst therapieren“, erklärt der HNO-Spezialist. Er empfiehlt, Inhalieren mit Kamille oder Salbei zum Befeuchten der Atemwege, Halswickel bei kratzendem Hals oder Reizhusten (Tuch mit kaltem Wasser befeuchten, um den Hals legen und Wollschal drum herum) und viel Vitamin C.

Sollten die Beschwerden nach einer Woche noch nicht weg sein oder sogar stärker geworden sein, dann sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Etwa wenn das Kratzen im Hals zum Schmerz wird. Wenn es sich gar zu einem Schluckschmerz mit einem Engegefühl im Hals auswächst. Dr. Deeg: „Schluckschmerz deutet auf eine Schwellung im Rachenraum hin. Daraus können im Extremfall sehr schwerwiegende Komplikationen entstehen. Deshalb kann ich nur empfehlen, dies umgehend vom HNO-Arzt abklären zu lassen.“

Auch wenn der Schnupfen eitrig wird oder die Nase komplett zugeht, ist Handlungsbedarf. „Die Nase ist der Eingangskanal für die Atemluft. Wenn diese erste

Deutscher Berufsverband der
Hals-Nasen-Ohrenärzte e.V.

Postfach 1427
D-24539 Neumünster
Tel. +49(0)4321.9725-0
Fax +49(0)4321.9726-11
www.hno-aerzte.de
eMail: bv@hno-aerzte.de

Bankverbindung
Deutsche Apotheker und
Ärztebank Hamburg
Konto Nr.: 0101108689
BLZ: 200 906 02

Pressekontakt
Tower Media GmbH
Ketscher Landstraße 2
D-68723 Schwetzingen
Tel. +49(0)6202.2797-0
Fax +49(0)6202.2797-81
hno@tower-media.de

60 Anschläge je Zeile. Veröffentlichung honorarfrei.
Bitte senden Sie ein Beleg-Exemplar an
Tower Media GmbH, Ketscher Landstraße 2, 68723 Schwetzingen.

60 Kontrollinstanz für Viren und Fremdkörper außer Gefecht
gesetzt ist, gelangen Keime viel leichter und schneller in
die tieferen Atemwege wie Bronchien und Lunge.“

Bei wässrigem, leichtem Schnupfen empfiehlt der
Berufsverband der HNO-Ärzte den kurzfristigen Gebrauch
eines Nasensprays. „Entzündungen der Nebenhöhen und
65 des Mittelohrs können so oft verhindert werden, weil das
Entzündungssekret abfließen kann“, erklärt Dr. Deeg.
Ändert sich das Sekret der Nase aber so, dass es zäh
und gelb-grünlich wird, dann sollte man aber aufmerksam
sein. „Geht dies mit einem Druckgefühl im Oberkiefer
70 oder in der Stirn einher, dann kann man relativ sicher
davon ausgehen, dass es sich um eine
Nebenhöhlenentzündung handelt“, erklärt Dr. Deeg.
Typisch für diesen Befund ist, dass sich ein pochender
Schmerz im Stirnbereich einstellt, wenn man zum Beispiel
75 seine Schuhe bindet. Der HNO-Arzt klärt nicht nur
mögliche Risiken ab, er verschreibt auch die passende
Therapie.

Eindringlich warnt der Berufsverband der HNO-Ärzte
davor, Nasensprays länger als eine Woche zu nehmen.
80 „Nasensprays trocknen bei längerem Gebrauch die
Nasenschleimhaut aus, so dass diese ihre eigentliche
Funktion nicht mehr wahrnehmen kann“, erklärt Dr. Deeg.
Die Schleimhaut wird durch den längeren Gebrauch des
Sprays dünner, so dass es leicht zu Blutungen kommen
85 kann. „Blut im Nasensekret ist immer ein Kriterium zum
HNO-Arzt zu gehen. Das ist der eindeutige Hinweis, dass
die Schleimhaut geschädigt ist“, so der Fachmann.

Ein Extremfall einer solchen Schädigung bei jahrelangem
Missbrauch von abschwellenden Nasensprays ist die so
90 genannte „Stinknase“. Die Schleimhaut ist dabei so

Deutscher Berufsverband der
Hals-Nasen-Ohrenärzte e.V.

Postfach 1427
D-24539 Neumünster
Tel. +49(0)4321.9725-0
Fax +49(0)4321.9726-11
www.hno-aerzte.de
eMail: bv@hno-aerzte.de

Bankverbindung
Deutsche Apotheker und
Ärztbank Hamburg
Konto Nr.: 0101108689
BLZ: 200 906 02

Pressekontakt
Tower Media GmbH
Ketscher Landstraße 2
D-68723 Schwetzingen
Tel. +49(0)6202.2797-0
Fax +49(0)6202.2797-81
hno@tower-media.de

60 Anschläge je Zeile. Veröffentlichung honorarfrei.
Bitte senden Sie ein Beleg-Exemplar an
Tower Media GmbH, Ketscher Landstraße 2, 68723 Schwetzingen.

zerstört und in ihrer Funktion herabgesetzt, dass sich Keime in ihr ansiedeln. Die entzündlichen Prozesse, die dadurch in Gang kommen, führen zu unangenehmen Gerüchen, die so stark sind, dass Außenstehende sie wahrnehmen. Eine dauernde ärztliche Behandlung ist dann notwendig, um Linderung zu schaffen.

Bei Infekten gilt wie bei anderen Erkrankungen auch: Vorbeugen ist besser als behandeln. Deshalb rät Dr. Deeg dazu, ab Oktober regelmäßig Zitrusfrüchte zu essen: „Vitamin C stärkt die Abwehr.“ Sollte man trotz Orangen und Grapefruit eine Erkältung bekommen, empfiehlt der HNO-Arzt zusätzlich Vitamin-C-Tabletten, weil der Körper dann besonders viel Vitamin C braucht. Für die Selbsttherapie eignen sich auch pflanzliche Medikamente, die in Apotheken frei verkäuflich sind. Hilft dies alles nach einer Woche nicht, dann hilft der HNO-Arzt.

**Deutscher Berufsverband der
Hals-Nasen-Ohrenärzte e.V.**

Postfach 1427
D-24539 Neumünster
Tel. +49(0)4321.9725-0
Fax +49(0)4321.9726-11
www.hno-aerzte.de
eMail: bv@hno-aerzte.de

Bankverbindung
Deutsche Apotheker und
Ärztebank Hamburg
Konto Nr.: 0101108689
BLZ: 200 906 02

Pressekontakt
Tower Media GmbH
Ketscher Landstraße 2
D-68723 Schwetzingen
Tel. +49(0)6202.2797-0
Fax +49(0)6202.2797-81
hno@tower-media.de

60 Anschläge je Zeile. Veröffentlichung honorarfrei.
Bitte senden Sie ein Beleg-Exemplar an
Tower Media GmbH, Ketscher Landstraße 2, 68723 Schwetzingen.