



Nase frei

Rhinosinusitis-- Kaum Luft durch die Nase, der Kopf schmerzt, und beim Bücken verstärkt sich das Druckgefühl im Stirnbereich: Schildern Kunden diese Symptome, deutet das auf eine akute Rhinosinusitis hin. Was empfehlen?

TEXT: KIRSTEN BECHTOLD

Die Nasenhöhle und die Nasennebenhöhlen sind eine funktionelle Einheit: Ist die Schleimhaut an der einen Stelle entzündet, ist sie es schnell auch an der anderen. Daher tritt die Nasenhöhlenentzündung (Rhinitis) oft im Doppelpack mit der Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) auf. Das Krankheitsbild wird dann als Rhinosinusitis bezeichnet.

Auslöser der akuten Rhinosinusitis sind oftmals Viren. In der Regel verschwinden die Beschwerden zwar von selbst nach ein bis zwei Wochen, dennoch stören Symptome wie verstopfte Nase oder Druckschmerzen im Kopf- und Stirnbereich das Wohlbefinden und die Schlafqualität. Betroffene fragen daher häufig in der Apotheke nach wirksamen Mitteln. Aus dem großen OTC-Angebot gilt es dann, das individuell passende Medikament herauszusuchen. Wir stellen Ihnen eine Auswahl an gängigen Präparaten und Möglichkeiten zur Linderung der Symptome vor.

Zum Arzt sollten Sie Kunden schicken, wenn diese sehr starke Schmerzen haben, das Gesicht angeschwollen ist, Fieber schon länger anhält oder gar von neurologischen Beschwerden berichtet wird. Das gilt auch, wenn Sie eine chronische oder allergische Rhinosinusitis vermuten.

Dekongestiva

Die Nasenatmung verbessern topische Dekongestiva, also abschwellende Nasensprays und -tropfen. Sie wirken als Sympathomimetika über adrenerge Rezeptoren direkt an den Nasenschleimhautgefäßen und verengen diese, was die entzündlich bedingte Schwellung zurückgehen lässt. Nasensekret kann abfließen und Betroffene bekommen besser Luft. Gleichzeitig werden die Ostien offen gehalten. Das sind die kleinen Öffnungen, über die die Nasenhöhle mit den Nasennebenhöhlen verbunden ist. Verschließen diese sich, fördert das die Entwicklung einer Entzündung der Nasennebenhöhlen.

Topisch-- Typische topische Dekongestiva sind die alpha-Sympathomimetika Oxymetazolin, Xylometazolin und Tramazolin. Sie können in Form von Sprays oder Tropfen laut der sich zurzeit in Überarbeitung befindlichen S2k-Leitlinie Rhinosinusitis zur symptomatischen Linderung bei der akuten Form verwendet werden. Präparate sollten möglichst frei von Konservierungsmitteln wie Benzalkoniumchlorid sein und – wegen des Risikos einer Rhinitis medicamentosa („Nasentropfenabhängigkeit“) – nicht länger als sieben bis maximal zehn Tage angewendet werden. Vor erneuter Anwendung empfehlen die Hersteller eine mehrtägige Pause.

Systemisch-- Die Sympathomimetika Pseudoephedrin, Norephedrin (Phenylpropanolamin) und Phenylephrin zählen zu den systemischen Dekongestiva. In Deutschland gibt es sie freiverkäuflich nur kombiniert mit Schmerzmitteln wie Acetylsalicylsäure, Ibuprofen oder Paracetamol. Leiden Kunden auch unter Husten, gibt es Kombipräparate, die zusätzlich antitussive Wirkstoffe enthalten (z. B. Wick Daymed Erkältungskapseln mit Phenylpropanolamin als abschwellend wirkende Substanz, Dextromethorphan gegen Reizhusten und Paracetamol gegen Kopf- und Gliederschmerzen).



Verbena officinalis (Echtes Eisenkraut) hat als Heilpflanze eine lange Tradition und ist Bestandteil fixer pflanzlicher Kombinationspräparate.

Auch bei systemischen Dekongestiva kommt es durch die gefäßverengende und dadurch abschwellende Wirkung auf die Nasenschleimhaut zu einer besseren Nasenatmung und zum „Freihalten“ der Nasennebenhöhlen. Sie sollten aber nur zur Kurzzeittherapie empfohlen werden (s. Tab. S. 58), und auch nur dann, wenn tatsächlich Schmerzen gelindert werden sollen. Wegen der gefäßverengenden Wirkung gelten Kontraindikationen für Menschen mit schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Engwinkelglaukom, Blasenentleerungsstörungen und Leberfunktionsstörungen.

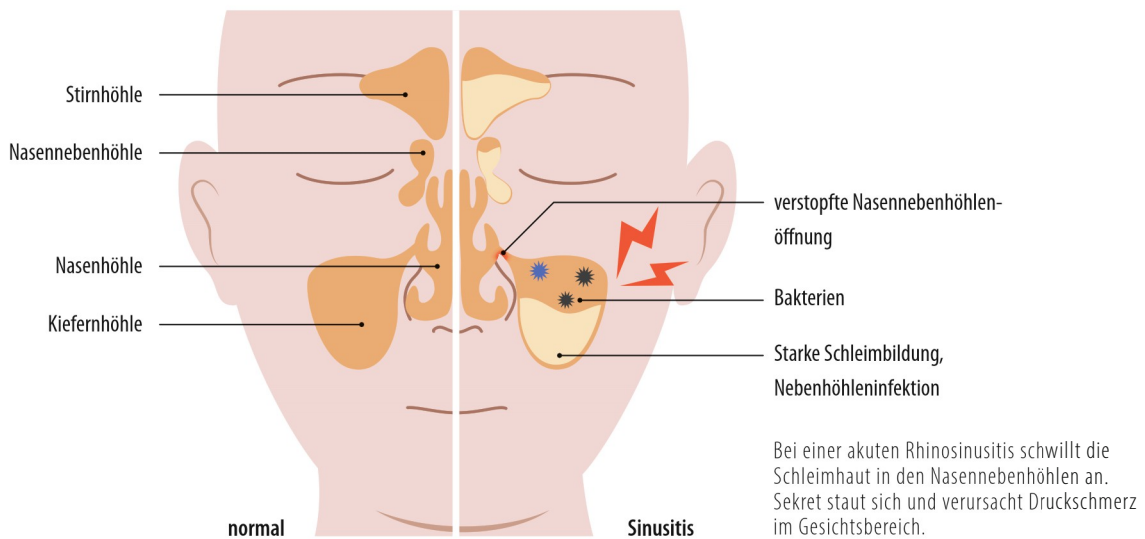
Sekretolytika

Sitzt der Schleim in den Nasennebenhöhlen fest, können Sekretolytika unterstützen: Sie stimulieren die Becherzellen, ein

ZUSAMMENGEFASST

- ▲ Bei der akuten Rhinosinusitis ist die Schleimhaut der Nasenhöhle sowie der Nasennebenhöhlen entzündet.
- ▲ Typische Symptome sind „verstopfte Nase“ und Druckkopfschmerz.
- ▲ Nasentropfen und -sprays wirken schleimhautabschwellend. Systemische Dekongestiva gibt es in Kombination mit schmerzlindernden Wirkstoffen.
- ▲ Pflanzliche Sekretolytika können helfen, den festsitzenden Schleim zu verflüssigen.
- ▲ Inhalationen mit Wasserdampf oder Salzlösung befeuchten die Nasen(neben)höhlen-Schleimhaut.

Gesunde Nasennebenhöhlen und Rhinosinusitis



dünnflüssiges Sekret zu produzieren. Fließt das Sekret ab, bessert sich in aller Regel auch das Druckgefühl im Kopf-Stirn-Bereich.

Es gibt sowohl pflanzliche als auch chemisch-synthetische Sekretolytika in den unterschiedlichsten Darreichungsformen (z. B. Kapsel, Tablette, Tropfen). Relativ gut ist die Studienlage für pflanzliche Präparate, wobei die Aussagen der Studien immer nur für den jeweils geprüften standardisierten Extrakt gelten.

Pflanzlich-- Zu den bewährten pflanzlichen Sekretolytika mit guter Studienlage zählen unter anderem ELOM-80 (rektifiziertes Eukalyptus-, Süßorangen-, Myrten- und Zitronenöl), CNL-1976 (Cineol) sowie die Kombination Kapuzinerkres-

sekraut-/Meerrettichwurzel-Pulver. Die Pflanzenextrakte/Cineol verflüssigen das Sekret und fördern dessen Abtransport. Antimikrobielle und antientzündliche Eigenschaften ergänzen das Wirkspektrum. Die frühzeitige Einnahme (mit Beginn der Symptomatik) mit ausreichend Flüssigkeit ist empfehlenswert.

Synthetisch-- Chemisch definierte Sekretolytika wie N-Acetylcystein, Ambroxol und Bromhexin werden zwar auch bei der akuten Rhinosinusitis häufig eingesetzt. Laut Leitlinie liegt jedoch für den Nutzen dieser Therapie bei akuter Rhinosinusitis bisher keine Evidenz vor.

Inhalation

Bei der Inhalationstherapie werden aus pharmazeutischer Sicht Dämpfe oder Aerosole eingeatmet. Dieses Prinzip kann bei der akuten Rhinosinusitis genutzt werden.

Wasserdampf-- So hilft die Inhalation von Wasserdampf (38–42 °C), die Nasenschleimhaut zu befeuchten und das Sekret zu verflüssigen. Die einfachste Form ist hier: Schüssel mit heißem Wasser füllen, Kopf drüber halten und mit Handtuch abdecken (nicht für Kinder geeignet!). Komfortabler sind doppelwandige Inhalatortöpfe mit Mund- und Nasenmaske. Die im Wasserdampf enthaltenen Wassertröpfchen haben etwa einen Durchmesser von 30 Mikrometern. Sie sind damit zu groß, um in die Nasennebenhöhlen (oder die Lunge) zu gelangen, erreichen aber zumindest den Nasen-Rachen-Raum.

Salzlösung-- Auf diese Weise mit Salzlösung zu inhalieren, ist allerdings ineffektiv, denn das Salz bleibt überwiegend im Topf. Damit es die Atemwege befeuchten kann, benötigt man einen elektrischen Nebulizer (z. B. Ultraschallvernebler, Druckluft-Vernebler). Dieser erzeugt ein feindisperses Flüssigkeitsaerosol mit Partikeln in einer Größe unter fünf Mikrometern. Das ist klein genug, um auch die Nasennebenhöhlen (und die Lunge) zu erreichen. Ist nicht nur die befeuchten-



Bei der Inhalationstherapie werden Dämpfe oder Aerosole eingeatmet. Diese lindern die Symptome der Rhinosinusitis.

de Wirkung der isotonischen Salzlösung (= 0,9 % NaCl) gewünscht, sondern soll auch Schleim gelöst werden, ist eine hypertone Salzlösung (>0,9 % NaCl) empfehlenswert.

Beratungstipps

Neben dem Rat zum Inhalieren mit Salzlösungen können Sie auch Nasenspülungen mit isotonischer Kochsalzlösung (Nasendusche) empfehlen. Eigentlich selbstverständlich, doch nicht immer praktiziert: Wer Nasenspray oder -tropfen nutzt, sollte vorher die Nase gründlich putzen. Beim Spray helfen die aufrechte Körperhaltung und das gleichzeitige Lufteinziehen beim Auslösen des Sprühstoßes, die Verteilung des Sprühnebels über die Schleimhautoberfläche des Nasenraumes zu verbessern. Bei Nasentropfen sollte der Kopfhingegen in den Nacken gelegt werden. Tropfen dann in jedes Nasenloch einträufeln und kurz einwirken lassen. Sowohl der Spraykopf als auch die Pipette sollten nach dem Gebrauch mit einem sauberen Tuch gereinigt werden, bevor die Kappe wieder aufgesetzt beziehungsweise die Pipette auf die Flasche aufgeschraubt wird.



Beeinträchtigt die verstopfte Nase den Schlaf, empfehlen Sie, beim Liegen den Kopf hochzulegen, damit der Schleim gut abfließen kann. Grundsätzlich sind bei einem Infekt körperliche Schonung und viel Trinken sinnvoll. Das Sortiment der Erkältungstees bietet sich für eine Zusatzempfehlung an. *

Aus dem OTC-Sortiment*

Arzneimittel	Wirkstoff(e)	Dosierung	Hinweise
Dekongestiva			
Nasivin Nasenspray Erw. u. Schulkinder	Oxymetazolin	2- bis 3 x tgl. 1 Sprühstoß je Nasenloch	max. 7 d nicht für Kdr. < 6 J.
Otriven 0,1 % Nasentropfen	Xylometazolin	bis zu 3 x tgl. 2 – 4 Trpf. je Nasenloch	max. 7 d nicht für Kdr. < 12 J.
Rhinospray Nasenspray	Tramazolin	bis zu 3 x tgl. 1 Sprühstoß je Nasenloch	max. 7 d nicht für Kdr. < 6 J.
Dekongestiva + Analgetikum			
Aspirin Complex Granulat / Grippostad Complex	Acetylsalicylsäure (500 mg/Btl.) Pseudoephedrin (30 mg/Btl.)	1 – 2 Btl., max. 6 Btl./d im Abstand von 4 – 8 Std.	max. 3 d nicht für Kdr. u. Jgl. < 16 J.
Boxagrippal Erkältungstabletten	Ibuprofen (200 mg/Tbl.) Pseudoephedrin (30 mg/Tbl.)	1 Tbl. bei Bedarf, max. 6 Btl./d im Abstand von 6 Std.	max. 5 d nicht für Kdr. u. Jgl. < 15 J.
Geloprozed Pulver	Paracetamol (1.000 mg/Btl.) Phenylephrin (10 mg/Btl.)	1 Btl., max. 3 Btl./d im Abstand von 4 – 6 Std.	max. 3 d nicht für Kdr. < 12 J.
Phytopharmaka			
Angocin Anti Infekt N	Kapuzinerkressekraut-/Meerrettichwurzel-Pulver	Erw./Kdr. > 12 J.: 3 – 5 x/d 4 – 5 Tbl. Kdr. 6 – 12 J.: 3 – 4 x/d 2 – 4 Tbl.	unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit nach den Mahlzeiten, Anwendungsdauer nicht begrenzt, für Kdr. > 6 J.
Gelomyrtol forte	ELOM-80 (rektifizierte Eukalyptus-, Süß- orangen-, Myrten- und Zitronenöle)	Erw., Jgl. > 12 J. (akut): 3 – 4 x tgl. 1 Kps. Kdr. 6 – 12 J. (akut): 1 – 3 x tgl. 1 Kps.	1/2 halbe Std. vor dem Essen mit reichlich kalter Flüssigkeit, letzte Dosis vor dem Schlafengehen, nicht für Kdr. < 6 J.
Soledum Kapseln forte	CNL-1976 (Cineol)	akut: 3 – 4 x tgl. 1 Kps.	halbe Std. vor dem Essen mit reichlich kalter Flüssigkeit nicht für Kdr. < 12 J.

*beispielhafte Nennungen ohne Anspruch auf Vollständigkeit (Stand der Informationen: 16.10.2024)