

WAS TUN BEI ...

# Nasennebenhöhlen- entzündung

Annette Kerckhoff, Michael Elies

2. Auflage



Was tun bei ...

# Nasennebenhöhlen- entzündung

**Naturheilkunde und Homöopathie**

Annette Kerckhoff  
Michael Elies

**KVC** | VERLAG

KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V.  
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen  
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60  
www.kvc-verlag.de

**Kerckhoff, Annette; Elies, Michael**

Nasennebenhöhlenentzündung – Naturheilkunde und  
Homöopathie

**Wichtiger Hinweis:** Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-945150-46-7

© KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2015

2., bearbeitete Auflage

Abb. S. 86: Peter E. Reiche

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

# Inhalt

Einleitung.....	1
-----------------	---

## Anatomie und Funktion der Nasennebenhöhlen

---

Ein kompliziertes Hohlraumsystem.....	3
Die Schleimhaut .....	6

## Die Nasennebenhöhlenentzündung

---

Definition.....	9
Symptome .....	10
Ursachen und Voraussetzungen .....	12
Allgemeine Ursachen.....	14
Beeinträchtigung von Atemwegen und Nase.....	16
Diagnose.....	17
Komplikationen .....	18

## Die konventionelle Behandlung

---

Behandlungskonzepte.....	19
Abschwellende Nasentropfen.....	19

Antibiotika .....	21
Begleitende Therapie bei Virusinfekten .....	21
Neue Behandlungsstrategien .....	23
Wirkungen und Nebenwirkungen .....	24
Weitere Medikamente und OP .....	26

## Naturheilkundliche Vorbeugung

---

Allgemeine Maßnahmen .....	27
Vermeidung von Belastungen für die Atemwege .....	29
Befeuchtung der Schleimhäute .....	30
Pflege der Schleimhäute .....	31

## Der Tipp aus der Wissenschaft

---

Die Frage nach Alternativen .....	35
Forschung zu Naturheilkunde und Homöopathie .....	36
Pilotstudie der Carstens-Stiftung .....	36
Sinupret und <i>Cinnabaris</i> .....	38
Angocin, Sinfrontal und Enzyme .....	40
Systematischer Review .....	42

## Pflanzenheilkunde und Homöopathie

---

Pflanzenheilkunde .....	45
Schlüsselblume, Holunder, Enzian, Sauerampfer und Eisenkraut .....	45
Kapuzinerkresse und Meerrettichwurzel .....	50
Eukalyptusöl und Cineol .....	51
Homöopathie .....	53
Grundlagen .....	53
Anwendung homöopathischer Arzneien.....	55
Dosierung homöopathischer Arzneien.....	56
Allgemeine Hinweise zur Einnahme .....	56
Wichtige homöopathische Einzelmittel bei Nasennebenhöhlenentzündung .....	58
Homöopathische Akutmittel .....	62
Homöopathische Kombinationsmittel .....	69

## Was man noch tun kann

---

Wärme.....	75
Hohe Trinkmenge .....	76
Tee.....	77
Heilpflanzen mit Senfölen .....	78
Ätherische Öle.....	80

Pflege der Nase .....	83
Nasenspülung .....	83
Nasentropfen.....	84
Nasenbalsame und Nasenöle .....	84
Dampfinhalation .....	85
Fußbäder .....	86
Ansteigendes Fußbad .....	86
Senfmehlfußbad .....	87
Ruhe und Auszeit .....	90
Zusammenfassung .....	91
Buchempfehlungen .....	95
Wissenschaftliche Literatur.....	95
Die Autorin .....	99
Der Autor.....	99

## Ursachen und Voraussetzungen

In 80 % der Fälle entwickelt sich eine akute Nasennebenhöhlenentzündung aus einer Erkältung oder einem Schnupfen (Rhinitis), wobei diese Infekte in der Regel von Viren verursacht werden. Man spricht dann von einer „katarrhalischen“ Begleitsinusitis, weil die Nebenhöhlenentzündung in Folge eines Katarrhs, d. h. einer einfachen Schleimhautentzündung, auftritt. Durch den Luftabschluss bietet die entzündete Schleimhaut einen guten Nährboden für die Ausbreitung von Bakterien, so dass sich zusätzlich eine bakterielle Infektion entwickeln kann. Man spricht dann von einer bakteriellen Super- oder Sekundärinfektion.

Ein durch Viren verursachter Schnupfen ist in der Regel durch ein wässrig-klares Nasensekret gekennzeichnet, eine bakterielle Nasennebenhöhleninfektion durch schleimig-eitriges, grün-gelbliches Sekret.



Wenn Sie von einem Schnupfen „erwischt“ werden, heißt es: Die Nasengänge frei halten – damit sich erst gar keine Nasennebenhöhlenentzündung entwickelt!



## Typischer Ablauf einer Nasennebenhöhlenentzündung

Schnupfen



Schwellung der Nasenschleimhaut,  
Verengung der Gänge zu den  
Nasennebenhöhlen



Reizung der Schleimhaut in den  
Nasennebenhöhlen,  
Entzündung der Schleimhaut  
(„Begleitsinusitis“)



Durch Verschluss oder Verengung  
der Gänge zu den Nasennebenhöhlen  
und Schleimhautschwellung  
kein Abfluss von Sekret (Sekretstau)  
= guter Nährboden für Bakterien



Bakterielle Sinusitis



Häufig spontanes Ausheilen,  
auch möglich: eitrige Sinusitis,  
Komplikationen, Chronifizierung

## Allgemeine Ursachen

Aus naturheilkundlicher Sicht bringt jeder Mensch eine andere **gesundheitliche Konstitution** mit. Dies bedeutet, dass im Hinblick auf bestimmte Erkrankungen eine besondere Anfälligkeit vorliegt. Der eine neigt zu Allergien, der nächste zu rheumatischen Erkrankungen. So gibt es auch Menschen, die jeden Winter unter Erkältungen und Nasennebenhöhlenentzündungen leiden, während Familienmitglieder oder Freunde aus dem unmittelbaren Umfeld davon verschont bleiben.

**i**

Wer immer wieder an Schnupfen, Husten, Erkältungen, Bronchitis usw. erkrankt, hat möglicherweise eine gesundheitliche Konstitution, die hier eine gewisse Schwäche aufweist. Die Homöopathie geht (im Rahmen einer Konstitutionsbehandlung) gezielt auf derartige Erkrankungsneigungen ein. Daher sollte der Besuch bei einem klassisch arbeitenden Homöopathen in Erwägung gezogen werden.

Winter, also **nasskaltes Wetter**, begünstigt Erkältungen und somit Nasennebenhöhlenentzündungen.

Eine weitere Ursache ist **Stress**, der über das vegetative Nervensystem\* einen unmittelbaren Einfluss auf viele Körperfunktionen hat, u. a. auf die Atmung und die Blutgefäße. In Stress-situationen wird das Blut ins Herz und die Skelettmuskulatur gelenkt, die in der Körperperipherie gelegenen Bereiche, auch die Nasenschleimhaut, werden schlechter durchblutet. Stress schwächt außerdem die allgemeine Abwehrlage, so dass grassierende Erreger schlechter abgewehrt werden können.

Aus psychosomatischer Sicht werden **seelische Belastungen** als Ursachen in Erwägung gezogen. Im Falle eines Schnupfens und einer Nasennebenhöhlenentzündung kann man an ein Gefühl des Überdrusses, der Überforderung, an das Bedürfnis nach einer „Aus-Zeit“ denken, wie es sich auch in dem umgangssprachlichen Ausspruch „Ich habe die Nase voll“ zeigt.

---

\* Das vegetative Nervensystem wird auch autonomes oder unwillkürliches Nervensystem genannt. Die Regelung dieses Systems läuft weitgehend selbständig ab. Vom vegetativen Nervensystem werden lebenswichtige Funktionen wie z. B. Atmung, Kreislauf, Stoffwechsel und Wasserhaushalt gesteuert.

## Übersicht: Homöopathie bei Beschwerden von Nase und Nasennebenhöhlen

Mittel	<i>Cinnabaris</i>	<i>Luffa operculata</i>	<i>Kalium bichromicum</i>	<i>Lobaria pulmonaria</i>
<b>Beschwerden</b>	Nasennebenhöhlenentzündung	(allergischer) Schnupfen mit Neigung zu Nasennebenhöhlenentzündung	Nasennebenhöhlenentzündung	Nasennebenhöhlenentzündung
<b>Sonstige Beschwerden und Auffälligkeiten</b>	Spürbarer Druck über Nasenwurzel (Stirnkopfschmerz); fest-sitzendes, zäh-schleimiges Sekret	Reduziertes Allgemeinbefinden; evtl. erhöhte Temperatur; „verstopfte“ Nase, zähes Nasensekret; trockene Schleimhäute; Kopfschmerzen.	Schnupfen mit grün-gelblichen, zähen Absonderungen und blutigen Krusten; zähes, fadenziehendes, gelb-grünes, übelriechendes Sekret;	Vor allem bei älteren Menschen; wässriger Schnupfen; Niesattacken; dick-gelbes Sekret; dumpfe Kopfschmerzen über Nasenwurzel; eingeschränktes Geruchs-

## Wichtige Akutmittel bei Beschwerden von Nase und Nasennebenhöhlen

<b>Mittel</b>	<i>Aconitum</i>	<i>Belladonna</i>	<i>Bryonia</i>	<i>Ferrum phosphoricum</i>
<b>Typische Auslöser</b>	Kalter Wind	Hitze, Zugluft	Wetterwechsel	Infektion
<b>Beschwerden und Auffälligkeiten</b>	Einschießende Schmerzen, Blässe	Röte, Hitze, klopfende Schmerzen	Trockenheit, stechende Schmerzen	Blutige Absonderungen, Wechsel von Röte (im Liegen) und Blässe (bei Bewegung)
<b>Verschlechterung</b>	Kälte, Sinneseindrücke	Hitze, Kälte	Berührung, Wärme	Nachts, Absonderungen, Bewegung
<b>Besserung</b>	Absonderungen	Rückwärtsbeugen	Druck, frische Luft	Kalte Anwendungen

## Was man noch tun kann

---

Es gibt sehr viel, was Sie selber begleitend tun können, um den Heilungsverlauf zu fördern: warmhalten, viel trinken, Pflege der Nase oder Fußbäder. Wir stellen im Folgenden einige vor.

**i**

Beim Schnäuzen ist es empfehlenswert, stets ein Nasenloch zuzuhalten und durch das andere Nasenloch zu schnäuzen, wie auch, die Nase nicht zu kraftvoll auszuschnäuzen. Dies soll verhindern, dass Schleim aus der Nase durch einen Unterdruck in die Nasennebenhöhlen gelangt.

Das gesellschaftlich verpönte „Hochziehen“ ist aus gesundheitlicher Sicht gar nicht schlecht!

## Wärme

Wärmeanwendungen bewirken, dass sich die Blutgefäße im betroffenen Bereich erweitern – man sieht dies an der deutlichen Rötung der Haut. Durch die erweiterten Gefäße und die Mehrdurchblutung kommt es zu einer besseren Versorgung des Gewebes und zu einem besseren Abtransport von Ausscheidungsprodukten über

den Blutweg. Zudem sind Krankheitserreger – beispielsweise Viren – wärmeempfindlich. Ihr Wachstum kann durch Wärmeanwendungen eingedämmt werden.

Eine **Rotlichtlampe** ist eine besonders unkomplizierte und wenig aufwendige Anwendung.

Alternativ können Sie auch – z. B. bei einer Stirnhöhlenentzündung – ein kleines **Kirsch-kernkissen** erwärmen und auf die Stirn legen.

## Hohe Trinkmenge

Die einfachste Möglichkeit, um Schleim zu verflüssigen, ist eine hohe Trinkmenge (2–3 Liter am Tag). Tritt die Nasennebenhöhlenentzündung im Rahmen einer Erkältung oder bei einem Schnupfen auf, ist an Erkältungstees zu denken. Daneben ist es eine sinnvolle Maßnahme, rote Fruchtsäfte mit warmem Wasser zu verdünnen, beispielsweise Kirsch-, Johannisbeer- oder Holunderbeersaft. Diese Säfte enthalten Farbstoffe, die die Sauerstoffversorgung des Blutes unterstützen. Schwarzer Johannisbeersaft enthält darüber hinaus reichlich Vitamin C.

Die akute Nasennebenhöhlenentzündung wird üblicherweise mit Antibiotika, abschwellenden Nasentropfen und schleimverflüssigenden, chemisch-synthetischen Arzneimitteln behandelt. Diese Arzneimittel sind wegen ihrer möglichen Nebenwirkungen nicht ganz unproblematisch.

So stellt sich die Frage, ob es – insbesondere bei leichteren Formen – eine alternative Behandlung aus dem Bereich der Naturheilkunde oder Homöopathie gibt.

*Was tun bei Nasennebenhöhlenentzündung* stellt diese Alternativen vor und gibt Ratschläge zur Vorbeugung und unterstützenden Selbsthilfe.

ISBN 978-3-945150-46-7



[www.kvc-verlag.de](http://www.kvc-verlag.de)