

# Total verschnupft

Kunden mit Schnupfen wünschen ein Mittel, mit dem ihre Nase schnell wieder frei wird. Die Betroffenen können zwischen **allopathischen**, **pflanzlichen** und **homöopathischen** Optionen wählen. Auch eine Kombination ist empfehlenswert.

**S**chnupfen (Rhinitis) ist etwa in 80 Prozent aller Fälle das Leitsymptom eines grippalen Infektes. Er macht sich mit Niesattacken, einer fließenden oder verstopften Nase und erschwerter Nasenatmung unangenehm bemerkbar. Typischerweise erreicht ein Erkältungsschnupfen nach zwei bis drei Tagen seinen Höhepunkt und ist bereits nach etwa einer Woche wieder am Abklingen. Er kann aber auch deutlich länger dauern, wenn die Entzündung von der Haupthöhle auf die Nebenhöhlen der Nase übergreift und eine Sinusitis auslöst. Zeichen für eine Mitbeteiligung der Nasennebenhöhlen sind neben einer verstopften Nase vor allem Schmerzen und ein Druckgefühl im Bereich von Stirn, Nasenansatz und Augen, die sich beim Bücken verstärken. Da die Übergänge zwischen einer Rhinitis und Sinusitis fließend sind und sich die Entzündung häufig auf die Schleimhäute der Nebenhöhlen ausdehnt, sprechen Experten zunehmend von einer Rhinosinusitis.

**Verschiedene Schnupfenformen** Überwiegend wird ein Erkältungsschnupfen viral ausgelöst. Vor allem Rhinoviren gelangen mittels Tröpfchen- und Schmierinfektion in die Nase. Sie rufen eine Entzündungsreaktion hervor, die die Schleimhäute anschwellen lässt, was sich mit den beschriebenen Symptomen äußert. Eine bakterielle Besiedlung ist selten, meist erst im späteren Infektionsverlauf, wenn die Abwehrkräfte zunehmend herabgesetzt und

die Schleimhäute verstärkt angegriffen sind. Aber nicht nur Erreger spielen eine Rolle. Häufig ist eine Rhinitis auch allergisch bedingt (Rhinitis allergica) oder kann in einer gestörten Regulation der nasenschleimhautversorgenden Blutgefäße begründet sein (Rhinitis vasomotorica). Zudem können Hormonschwankungen in der Schwangerschaft (Rhinitis gravidarum), trockene Nasenschleimhäute (Rhinitis sicca) oder Medikamente (Rhinitis medicamentosa) zu einem Schnupfen führen. Problematisch ist vor allem der Übergebrauch von abschwellenden Schnupfensprays, der eine chronische Schwellung der Nasenschleimhäute hervorruft. Allen Schnupfenformen ist eine Schwellung der Schleimhäute gemeinsam, die mit einer behinderten Nasenatmung einhergeht. Daher wünschen sich die meisten verschnupften Kunden ein Präparat, das sie von der nasalen Verstopfung befreit.

**Allopathisch** Klassische Therapieoption sind systemisch oder topisch wirksame alpha-Sympathomimetika. Tropfen und Sprays mit Xylometazolin oder Oxymetazolin lindern zuverlässig die Beschwerden, indem sie über gefäßverengende Effekte die Nasenschleimhäute abschwellen lassen. Der Nasenraum einschließlich der Nebenhöhlen wird wieder belüftet und das Sekret kann abfließen. Damit es nicht zu Gewöhnungseffekten kommt, ist der Gebrauch topischer alpha-Sympathomimetika auf wenige Tage (etwa sieben bis zehn) zu beschränken. Da

geringe Mengen systemisch aufgenommen werden, was mit unerwünschten Wirkungen wie Blutdruckanstieg und Tachykardien einhergehen kann, ist bei der Anwendung in der Schwangerschaft besondere Vorsicht geboten und es muss immer altersgerecht dosiert werden. Zudem sollten konservierungsmittelfreie Präparate gewählt werden, da Benzalkoniumchlorid zur Reizung und Schädigung der Schleimhaut beiträgt.

Für den systemischen Einsatz stehen in der Selbstmedikation alpha-Sympathomimetika wie Pseudoephedrin oder Phenylephrin zur Verfügung. Auch bei ihnen ist die Anwendungsdauer beschränkt. Sie dürfen nicht öfter als dreimal täglich und nicht länger als drei Tage zum Einsatz kommen. Nachteil von Pseudoephedrin ist eine zentralstimulierende Wirkung, die mit Tachykardien, Bluthochdruck, Unruhe und Schlaflosigkeit einhergeht. Weniger ZNS-gängig ist Phenylephrin. Vorteil der systemischen Gabe ist eine besonders gute Belüftung der Nasennebenhöhlen, da alle Teile der Nebenhöhlen erreicht werden, was bei lokaler Applikation nicht immer der Fall ist. Daher eignen sich die systemisch wirksamen Sympathomimetika vor allem bei einer Mitbeteiligung der Nasennebenhöhlen. Geht die Rhinosinusitis mit Abgeschlagenheit, Erkältungsschmerzen oder Fieber einher, profitieren die Betroffenen zudem von nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR) oder Analgetika, die sich bereits als Kombinationspartner in

systemischen Sympathomimetika befinden. Ibuprofen, Acetylsalicylsäure oder Paracetamol können natürlich auch zusätzlich zu abschwellenden Nasensprays kombiniert werden.

Eine Alternative stellen Nasensprays mit Glucocorticoiden wie Mometason dar, die für die Therapie eines allergischen Schnupfens zugelassen sind. Da sie durch ihre antientzündliche Wirkung aber auch eine verstopfte Nase lindern, können sie zur Verbesserung der Nasenatmung bei einem Erkältungsschnupfen beitragen (off-label-use).

**Pflanzlich und salinisch** Verstopfte Nasen profitieren auch von pflanzlichen Präparaten. Definierte Eukalyptus-Extrakte mit dem Wirkstoff Cineol oder die Kombination von Eukalyptus-, Myrten-, Süßorangen- und Zitronenöl sowie ein Mischextrakt aus fünf Pflanzen (Enzian, Schlüsselblume, Sauerampfer, Holunder und Eisenkraut) stellen eine leitliniengerechte Therapieoption für die akute Rhinosinusitis dar. Die zugelassenen pflanzlichen Arzneimittel haben sekretlösende und entzündungshemmende Eigenschaften und fördern die natürliche Reinigungsfunktion der Nase (mukoziliäre Clearance) und damit den Abtransport von Schleim. Damit wirken die Phytotherapeutika über die Symptomlinderung hinaus auch ursächlich gegen eine verstopfte Nase. Werden sie mit abschwellenden Nasensprays kombiniert, wird der Sekretabfluss erleichtert.

Eine freie Nase und Nasennebenhöhlen verschaffen zudem Inhalationen mit heißem Wasserdampf. Diese können durch einen Zusatz an ätherischen Ölen besonders wirkungsvoll sein. Vor allem eignen sich Kamille, Eukalyptus, Thymian oder Fichtennadeln aufgrund ihrer desinfizierenden, entzündungshemmenden oder schleimlösenden Eigenschaften. Werden 20 Minuten vor dem Inhalieren abschwellende Präparate appliziert, kann das Sekret be-

sonders gut ablaufen. Bei topischer Applikation in Form eines Inhalierstiftes oder einer Nasensalbe können ätherische Öle wie Menthol, Cineol oder Campher über eine Stimulation der Kälterezeptoren auch subjektiv das Gefühl einer verbesserten Nasenluftpassage vermitteln, ohne direkt abschwellend zu wirken. Sanft abschwellende Effekte sind mit hypertonen Salzlösungen möglich, indem sie der Nasenschleimhaut osmotisch überschüssiges Sekret entziehen. Sie können als Nasenspray oder -tropfen sowie als Nasenspülung zur Anwendung kommen. Spezielle Thermalsalze sollen mithilfe enthaltener Elektrolyte zudem sekretolytisch wirken.

**Homöopathisch** Mithilfe der Homöopathie lässt sich der Sekretfluss unterstützen oder die verstärkte Sekretabsonderung reduzieren. Dafür stehen sowohl Einzel- und Komplexmittel zum Einnehmen als auch Sprays zum Einsprühen in die Nase

zur Auswahl. Bewährte Einzelmittel bei verstopfter Nase sind beispielsweise Luffa D6 (zähes, gelbes Sekret), Hepar sulfuris D6 (zähes, dickflüssiges Sekret) oder Sambucus nigra D3 (trockene und verstopfte Nase). Lläuft die Nase, sind Allium cepa D6 (wässriges, scharfes Sekret) oder Euphrasia D6 (mildes, wässriges Sekret) empfehlenswert. Beide sind auch bei einem allergischen Schnupfen geeignet. Luffa wird zudem als Nasenspray angeboten. Dies kann im Gegensatz zu herkömmlichen abschwellenden Nasensprays bis zu sechsmal täglich appliziert werden. Ein gängiges Komplexmittel, das sowohl bei akutem Schnupfen als auch chronischer Sinusitis eingesetzt werden kann, setzt sich aus elf Komponenten zusammen. Die Kombination wirkt abschwellend und entzündungshemmend und löst so festsitzenden Schleim. ■

*Gode Chlond,  
Apothekerin*

© Ralf Geithe / iStock / Getty Images

