



© Shannon Stent / www.stockphoto.com

Lange Zeit galt das Spülen der Nase als Hausmittel mit fragwürdiger Wirksamkeit. Inzwischen haben Studien gezeigt, dass damit tatsächlich einem Schnupfen vorgebeugt und die Dauer einer bestehenden Erkältung reduziert werden kann.

# Nasenspülungen

**M**it einer Nasenspülung soll die mechanische Reinigungsfunktion der Nasenschleimhaut unterstützt werden. Das ist vor allem dann sinnvoll, wenn durch einen Schnupfen viel zähflüssiger Schleim gebildet wird. Allergiker nutzen die Spülung jedoch auch gerne, um Pollen oder Hausstauballergene auszuspülen. Normalerweise werden die Flimmerhärchen der Atemwege, die Zilien, von einer Schicht dünnflüssigen Schleims umgeben. Man bezeichnet dies als Solschicht. Die Viskosität ist so gering, dass die Härchen sich gut bewegen können. Auf dieser Schicht schwimmt die dickflüssige Gelschicht. Sie ist wiederum so klebrig, dass eingeatmete Partikel, wie Staub, Pollen oder Keime, daran anhaften. Der Zilienschlag in der Solschicht bewegt die darüber liegende Gelschicht in Richtung Nasenausgang und sorgt für die Reinigung der Nase.

**Klassisches Anwendungsgebiet Rhinitis** Der Sekrettransport ist bei großen Schleimmengen ebenso verlangsamt wie bei besonders zähflüssigem Schleim. Pathogene Bakterien und Viren können die Schleimhaut

dadurch leichter besiedeln und zur Infektion führen. Mit einer Nasenspülung wird der zähflüssige Schleim gelöst und hinaus befördert. Die regelmäßige tägliche Anwendung ist schon bei den ersten Anzeichen einer Erkältung eine gute Vorbeugung, denn Keime, die sich gar nicht erst festsetzen, lösen auch keine Infektion aus. Eine Studie der Medizinischen Hochschule Hannover bestätigt die prophylaktische Wirkung. Ein weiterer nützlicher Effekt ist die intensive Befeuchtung der Nasenschleimhaut. Sie schwillt nicht im gleichen Maße an wie bei Verschnupften, die ihre Nase nicht spülen. Denken Sie auch bei der Beratung schwangerer Schnupfenpatientinnen, die keine abschwellenden Nasensprays verwenden dürfen, an die Nasenspülung.

**Eigentlich ganz einfach** Die Vorbehalte, die manche Kunden gegen eine Nasenspülung haben, lösen sich in der Regel schnell auf, wenn man ihnen genau erklärt, wie es funktioniert. Die möglichst vorportionierte Menge Salz wird in einer Nasendusche oder einer -spülkanne in der angegebenen Menge lauwarmem Wasser gelöst. Bei weit geöffnetem Mund wird die Lösung in das eine Nasen-

loch hinein laufen gelassen. Aus dem anderen läuft sie mitsamt dem Sekret wieder heraus. Der Mund soll geöffnet werden, damit die Lösung nicht in den Rachen läuft. Anschließend wiederholt man die Prozedur mit dem anderen Nasenloch.

**Vorsicht bei Haushaltssalz** Als Spüllösung wird eine isotonische Salzlösung eingesetzt. Das geht prinzipiell auch mit dem Haushaltssalz aus dem Küchenschrank. Allerdings können Fließmittelzusätze die Nasenschleimhaut reizen. Noch dazu ist bei unportioniertem Salz die Gefahr einer falschen Dosierung sehr hoch, was je nach Konzentrationsabweichung sehr unangenehm oder richtig schmerzhaft sein kann. Verwendet man reines Leitungswasser oder gar demineralisiertes Wasser, so schwillt die Nasenschleimhaut osmotisch bedingt an. Als besonders günstig haben sich Salze mit einem hohen Carbonatanteil erwiesen. Saure Stoffwechselprodukte, die bei einer Entzündung entstehen, werden dadurch abgepuffert. ■

Sabine Bender,  
Apothekerin / Redaktion