

# Schutz und Pflege der Nase

Diana und Dajana arbeiten in derselben Apotheke. Wenn es um spezielle Beratungsthemen geht, besprechen sie sich gerne, denn gemeinsam finden sie immer das passende Produkt und die richtigen Worte. Dieses Mal geht es um **trockene Nasenschleimhaut**.



© Apotheke zum Löwen, Offenbach

**Diana Walther**  
Apotheke zum Löwen Offenbach

Diana: Hallo Dajana, hast du gerade einen Moment Zeit? Dann räumen wir zusammen das Sichtwahlregal um. Der Sommer ist gelaufen, jetzt steht die Erkältungszeit vor der Tür.

Dajana: Ja, gerne! Du hast hier ja schon einiges zusammengestellt, was wir über den Herbst und Winter empfehlen wollen. Husten, Schnupfen, Immunsystem... Aber weißt du, was mir noch fehlt?

Nö, was denn?  
Wenn unsere Kunden jetzt wie-

der vermehrt Schnupfen haben, dann sollten wir ihnen auch gleich etwas zur Pflege ihrer Nasenschleimhaut anbieten.

Schau, ich habe hier Nasensprays auf Basis einer isotonischen Salzlösung ohne alpha-Sympathomimetika. Die befeuchten die Schleimhaut.

Ja, das habe ich gesehen. Besser finde ich allerdings eine ölige Nasenpflege. GeloSitin® sollte in unserem Sichtwahlregal nicht fehlen. Wässrige Nasensprays oder Tropfen, die nur Salze enthalten, befeuchten zwar auch gut, aber sie haften nicht lang auf der Schleimhaut und man muss sehr häufig nachsprühen, damit die Schleimhaut auch wirklich feucht gehalten wird. Nasenöl haftet bis zu neunmal länger, habe ich gelesen. Auch durch die feine Verteilung des Sprühnebels. Die Nasenschleimhaut wird von einem dünnen Schutzfilm überzogen, der die übermäßige Verdunstung von Wasser aus der gereizten Schleimhaut verhindert und eine Regeneration ermöglicht. Also ein rein physikalischer Effekt. Das kann weder eine wässrige Lösung noch eine Nasensalbe in dieser Form leisten.

Klar, dass der Befeuchtungseffekt deutlich länger anhält als bei einer



© Apotheke zum Löwen, Offenbach

**Dajana Hamilton**  
Apotheke zum Löwen Offenbach

wässrigen Lösung. Und eine Nasensalbe verteilt sich ja nicht so gut wie ein Sprühnebel in der Nase. Sie wirkt nur in den vorderen Bereichen der Nasenhöhle. Was ist das eigentlich für ein Öl in GeloSitin®? Doch nicht etwa Paraffinöl?

Ach du meine Güte, nein! Das ist hochreines Sesamöl und ein bisschen Orangen- und Zitronenöl ist auch enthalten. Dadurch hat es einen echt angenehmen Geruch. Und da es kein Wasser enthält, ist auch kein Zusatz von Konservierungsmitteln notwendig.

Also alles auf pflanzlicher Basis. Gefällt mir! Hast du es selbst schon mal benutzt?

**Ja, ich verwende es eigentlich regelmäßig, weil es auch zur Langzeittherapie geeignet ist. Im Winter habe ich es immer in der Handtasche, aber ich verwende es auch im Sommer. Hast du das noch nicht bemerkt?**

Ist mir noch nicht aufgefallen. Wieso denn im Sommer? Im Winter verstehe ich es ja. Eine trockene Schleimhaut fühlt sich nicht nur unangenehm an, sie ist auch anfälliger für Krankheitserreger. Da fällt mir ein, wir könnten GeloSitin® nicht nur als Zusatzempfehlung bei Schnupfen anbieten, sondern generell zur Nasenpflege, oder? Vielleicht kann ja so die ein oder andere Infektion über die Nasenschleimhaut vermieden werden.

**Das wollte ich dir sowieso vorschlagen! Und das ist auch der Grund, warum ich es zum Beispiel generell verwende, wenn ich unterwegs bin. Die Luft in klimatisierten Fahrzeugen ist immer extrem trocken. Viel trinken alleine reicht mir da nicht. Das Öl pflegt die Schleimhaut, hält sie schön feucht und intakt. Und wenn ich dadurch auch noch Infekten vorbeugen kann, umso besser. Gerade in diesem Winter. Ich finde, dass GeloSitin® einfach in die Handtasche gehört.**

Da werde ich demnächst auf jeden Fall dran denken. Es wird ja jetzt auch wieder kälter. Wann nimmst du GeloSitin® sonst noch?

**Eigentlich immer, wenn ich irgendwo bin, wo eine Klimaanlage läuft, weil die Luft dann sehr trocken ist. Also zum Beispiel bei einer längeren Autofahrt mit Klimaanlage im Sommer, aber auch wenn ich den ganzen Tag in der Apotheke arbeite und hier die Klimaanlage laufen muss. Und manchmal sprühe ich mir auch vor dem Sport ein bis zwei Sprühstöße in die Nase.**

Wieso das denn?

**Na, zum Beispiel wenn ich laufen gehe, habe ich ja eine deutlich erhöhte Atemfrequenz und das stresst die Nasenschleimhaut.**

Gar keine schlechte Idee! Die Nasenschleimhaut hat ja einiges zu tun. Sie reinigt die Luft, sie befeuchtet sie und wärmt sie an. Damit bereitet sie die Luft für die Lunge vor. Und dann fängt sie auch noch Staub und Krankheitserreger ab. Man sollte sie ruhig mal ein bisschen unterstützen und pflegen.

**Na eben, so eine Schleimhaut kann nur arbeiten, wenn sie intakt ist und von einer schützenden Schleimschicht bedeckt ist. Also wenn sie gut befeuchtet ist.**

Ok, dann werde ich bei meiner Beratung in Zukunft auch bei Kunden, die erkältet sind und dadurch eine trockene Nasenschleimhaut haben, an GeloSitin® denken. Manche Kunden erzählen uns ja sogar von dem unangenehmen Trockenheitsgefühl in der Nase oder leiden unter Juckreiz und Niesreiz deswegen.

**Und manche haben sogar Nasenbluten, weil die trockene Schleimhaut beim Schnäuzen einreißt. Auch die krustigen Stellen an der Schleimhaut durch den zähen Schleim bei einem Schnupfen sind unangenehm. Mit dem Öl lassen sich diese Krusten und Borken schonend entfernen. Ich werde es aber auch prophylaktisch empfehlen, damit es gar nicht erst soweit kommt.**

Guter Hinweis! Ich denke, man kann es auch den Kunden empfehlen, die sehr häufig abschwellende Nasensprays kaufen, obwohl wir darauf hinweisen, dass es ihre Nasenschleimhaut schädigt. Und natürlich allen, die kalter oder trockener Luft ausgesetzt sind, manche arbeiten ja immer in klimatisierten Räumen. Oder Menschen, die einer erhöhten Staubbelastung ausgesetzt sind. Außerdem für die Reiseapotheke. Und Outdoor-Sportler behalte

ich auch mal im Hinterkopf für die Beratung, nicht nur im Sommer, auch im Winter. Gerade beim Ski- oder Snowboardfahren in den Bergen kann es extrem kalt sein. Da spürt man ja direkt, wie die eisige Luft auf die Schleimhaut trifft.

**Ja, das kenne ich. Aber denk auch an die Allergiker. Ihre Nasenschleimhaut ist ebenfalls gestresst und gereizt und sollte zusätzlich zur antiallergischen Medikation gepflegt werden. Schließlich unterstützt das Öl auch die natürliche Reinigungsfunktion der Schleimhaut. Das kann bei Pollenallergikern nur gut sein.**

Würdest du es auch Kindern empfehlen?

**Ja, für Kinder ab drei Jahren ist es geeignet. Für Schwangere und in der Stillzeit natürlich auch. Senioren würde ich auch zur Zielgruppe zählen, bei ihnen ist altersbedingt auch ohne zusätzliche Erkältung alles etwas trockener, auch die Schleimhäute.**

Man kann das Öl bis zu fünfmal täglich anwenden. Wenn bei einer Erkältung auch abschwellende Nasenspray verwendet werden, sollten zwei Stunden zwischen den Anwendungen liegen. So wird gewährleistet, dass sowohl das Schnupfenspray als auch die GeloSitin® Nasenpflege optimal wirken können. So eine Wechselanwendung ist bei einem Schnupfen durchaus sinnvoll.

Alles klar, dann hole ich mal alle Packungen GeloSitin® Nasenpflege nach vorne, damit wir bei der Beratung auch sofort daran denken. ■

*Den Dialog begleitet  
Sabine Breuer,  
Apothekerin/Chefredaktion.*

Quelle:

<sup>1</sup> Breuninger H: Nasentropfen, Ohrentropfen. HNO (1971) 19(3): 65-68