

# Alles im Fluss

Welche rezeptfreien Heilmittel helfen wirklich? Wann fragen Sie besser den Arzt? Das verrät diese Serie. Diesmal: **entzündete Nasennebenhöhlen**

**D**ruck im Kopf, Nase zu, bohrender Gesichtsschmerz – der Fall ist klar: Die Nebenhöhlen sind entzündet. Diese Hohlräume im Stirn-, Wangen- und Kieferbereich haben eine Schwachstelle – ihre Verbindung zum Nasengang. Die ist so eng, dass kaum Sekret abfließen kann, wenn die Schleimhaut bei Schnupfen anschwillt. Jeden siebten Deutschen erwischt es einmal pro Jahr. Meist lösen Viren die sogenannte Sinusitis aus. Dann fühlt sich der Kopf auf beiden Seiten „zu“ an. Auch Allergien kommen als Ursache infrage, vor allem bei chronischen Beschwerden. Für eine bakterielle Infektion sprechen Symptome von mehr als einer Woche Dauer, einseitige Schmerzen und einseitiger eitriger Ausfluss. In jedem Fall lautet das Ziel: die Schleimhäute zum Abschwellen bringen und das Sekret verflüssigen. Das klappt am besten, indem Sie viel trinken. Nasenspülungen mit Salzwasser und Rotlicht wirken unterstützend. Bei lang anhaltenden oder häufig wiederkehrenden Problemen mit den Nebenhöhlen ist ein Arztbesuch sinnvoll. Im Normalfall lässt sich die Entzündung aber gut mit Mitteln aus der Apotheke behandeln. ■

Präparat	 Umckaloabo	 Soledum Kapseln forte	 Otriven SinuSpray 0,1 %	 Cinnabsin Tabletten	 GeloMyrtol forte Kapseln
Preis	100 ml ca. 30 Euro	100 Stück ca. 32,50 Euro	10 ml ca. 5,30 Euro	60 Stück ca. 8 Euro	100 Stück ca. 32 Euro
Wirkstoff(e)	Pelargonienwurzel-Extrakt	Cineol	Xylometazolin, Menthol, Eukalyptus	Cinnabaris, Hydrastis, Kalium bichromicum, Echinacea	Myrtol
Wird empfohlen bei	akuter <b>Bronchitis</b> . Wegen seiner bakterienhemmenden und immunmodulierenden Wirkung auch bei <b>Sinusitis</b> geeignet	<b>Erkältungskrankheiten</b> , Bronchitis, Entzündung der Nasennebenhöhlen. Wirkt entzündungshemmend, schleimlösend	<b>Schnupfen, Nasennebenhöhlenentzündung</b> und Tuben-Katarrh des Mittelohrs. Lässt die Schleimhaut abschwellen	akuter und chronischer <b>Entzündung der Nasennebenhöhlen</b> , wie sie im Kiefer- oder Stirnbereich auftreten können	akuter und chronischer <b>Bronchitis und Sinusitis</b> zum Schleimlösen. Fördert das Abhusten. Wirkt entzündungshemmend
Das sollten Sie beachten	Verdünnt mit Tee oder Wasser einnehmen. Nicht anwenden bei <b>Leber- und Nierenerkrankungen</b> , erhöhter Blutungsneigung	30 Minuten vor oder zu den Mahlzeiten einnehmen. <b>Asthmatiker</b> sollten vor der Anwendung ihren Arzt aufsuchen	Das Arzneimittel sollte <b>maximal sieben Tage</b> hintereinander angewendet werden. Dann eine Pause von mehreren Tagen einlegen	Im Rahmen der homöopathischen Behandlung ist eine <b>Erstverschlimmerung</b> möglich. Enthält <b>Laktose und Weizenstärke</b> .	Einnahme: 30 Minuten vor dem Essen mit reichlich kaltem Wasser. Bei <b>überempfindlichen Atemwegen</b> ärztlichen Rat einholen

**Die besten Hausmittel** Teemischung zur Dampfinhalation: 2 TL Kamillenblüten mit je 1 TL Thymiankraut und Salbeiblättern mischen. 1 Handvoll Kräuter mit 1 Prise Salz und 2 l kochendem Wasser in eine Schüssel geben. Kopf mit einem Handtuch abdecken und den aufsteigenden Dampf inhalieren. Meerrettich-Kur: mindestens 3-mal täglich 1 TL frisch geriebenen Meerrettich essen (notfalls geht auch Meerrettich aus dem Glas). Das befreit die Atemwege und wirkt auch vorbeugend.