



Patienteninfo zur Sinusitis

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

bei Ihnen wurde eine Entzündung der Nasennebenhöhlen (Sinusitis) festgestellt. Diese entsteht meist nach einem Infekt der oberen Luftwege und wird durch Anschwellung der Nasenschleimhäute sowie ggf. durch Rauchen, Allergien oder verborgene Nasenscheidewände begünstigt. Meistens kann der Körper mit einer solchen Entzündung gut alleine fertig werden. Unsere folgenden Empfehlungen sollen Ihnen helfen und die Beschwerden lindern.

Zur Therapie Ihrer Sinusitis empfehlen wir Ihnen folgende Maßnahmen:

- Viel trinken und gelegentlich Zwiebeln schälen; das sorgt bei stockendem Schnupfen für Sekretabfluß.
- Vermeiden Sie heftiges Schneuzen, denn dabei wird eventuell nur Sekret in die Nasennebenhöhlen gedrückt. Leichtes Ausschrauben nach der Benutzung von Salzlösungen oder sogar „Hochziehen“ sind günstiger.
- Die handelsüblichen, gefäßverengend wirkenden Nasentropfen/Sprays sollten, wenn überhaupt, nur wenige Tage lang regelmäßig benutzt werden. Anderenfalls kann es zu einer weiteren Anschwellung und sogar zu einer Schädigung der Schleimhaut kommen. Für längeren Gebrauch eignen sich Salzlösungen besser. Salzlösungen lassen sich leicht selbst herstellen, die käuflichen Fertiglösungen sind nicht sehr ergiebig. So können Sie Ihre eigene Lösung herstellen:

1 Messerspitze Kochsalz auf 10ml Wasser, dazu 1ml Glycerin aus der Apotheke geben (die Zugabe von Glycerin verhindert eine übermäßige Austrocknung der Nase).

Bei eventuell erforderlichen höheren Salzkonzentrationen tritt ein stärkerer abschwellender, aber auch ein stark austrocknender Effekt auf. Zur Anwendung der Lösung dann z.B. in eine Plastikspritze (2-5ml) oder in ein Glasfläschchen (20-30ml) füllen. In der Apotheke gibt es dazu für wenig Geld entweder Tropfpipetten oder einen Sprühaufsatz.

Wichtig: Anwendung der Salzlösung in maxi-

maler Vorbeugehaltung der Kopfes vornehmen - nur so werden die Einmündungsbereiche der Nasennebenhöhlen erreicht! Die Lösung spätestens nach 1 Woche erneuern!

- Empfehlenswert sind **Inhalationen** bei der Sinusitis-Therapie.
Dazu werden in ca. 2 Liter kochendes Wasser einige Löffel Kamillenblüten (oder 2-3 Teebeutel) gegeben und - nach Freispülen der Nase mit Salzlösung - etwa 1-2 mal täglich 20 Minuten inhaliert. Dabei Kopf und Topf mit einem großen Tuch abdecken (nach dem Inhalieren den Kopf bitte noch etwa 30 Minuten warmhalten). Eine andere Möglichkeit: eine Tasse Kamillenlösung auf einem Stövchen am Kochen halten und ohne Tuch inhalieren.
- Unterstützen Sie den Heilungsprozeß mit **Rotlicht-Bestrahlungen**. Sie lassen sich gut nach Inhalationen anwenden. Aber: keine Rotlichtbestrahlungen bei eitrigen Infektionen!
- Gehen Sie an die frische Luft, sie begünstigt den Heilungsprozeß. Bitte dabei an Schutz vor Auskühlung (z.B. Stirnband, Mütze oder Tuch) denken.

Sollten sie häufiger Probleme haben, frei durch die Nase zu atmen, können Sie sich durch Nasenspülungen Erleichterung verschaffen. Eine solche Nasenspülung kann etwa bei der täglichen Gesichtswäsche vorgenommen werden. Dabei wird etwas Leitungswasser aus der Hand vorsichtig in die Nase eingezogen und danach gründlich ausgeschraubt.

Auch eine unkomplizierte Entzündung der Nasennebenhöhlen dauert oft ein bis zwei Wochen. Wenn die oben genannten Empfehlungen nach einer Woche zu keiner Besserung geführt haben, kommen Sie bitte erneut in die Sprechstunde. Bei einer Verschlechterung natürlich vorher!

Wir helfen Ihnen gerne!

Ihre Hausärzte

Dr.Johannes Oster und Heike Simons