



Schnupfen (Rhinitis)

Akuter Schnupfen ist eine der häufigsten Infektionskrankheiten überhaupt. Beim akuten Schnupfen handelt es sich um eine akute Entzündung der Nasenschleimhaut.

Neben dem akuten Schnupfen gibt es auch den chronischen Schnupfen, auf welchen ich wegen seiner Komplexität an dieser Stelle nicht eingehen möchte. Chronischer Schnupfen muss aus homöopathischer Sicht unbedingt konstitutionell behandelt werden und es bedarf einer ausführlichen Fallaufnahme.

Auch der allergische Schnupfen wird an dieser Stelle nicht behandelt. Zum allergischen Schnupfen finden Sie nähere Informationen unter der Rubrik „Heuschnupfen“.

Der akute Schnupfen ist oft ein frühes Symptom einer Erkältung (Infektion der oberen Luftwege) oder eines grippalen Infektes.

Ursache/ Erreger

Meist handelt es sich um eine Virusinfektion durch Rhino,- Corona,- Influenza,- oder Adenoviren. Die Infektion erfolgt in der Regel durch Tröpfcheninfektion, die Inkubationszeit beträgt 3-7 Tage. Auslöser ist sehr oft eine „lokale“ Unterkühlung (kalt werden), was zu einer erhöhten Infektionsanfälligkeit führt, da es auf Grund der Unterkühlung zu einer Minderdurchblutung der Schleimhäute kommt, was eine verminderte Immunabwehr zur Folge hat.

Symptome

Zu Beginn der Erkrankung kommt es meist zu Störungen des Allgemeinbefindens wie Abgeschlagenheit → der Patient fühlt sich müde und schlapp, oft kommt es zu Kopfschmerzen, manchmal besteht erhöhte Temperatur/ (leichtes) Fieber. Kurz darauf bemerken wir vielleicht ein Brennen oder Wundgefühl in der Nase, die Nasenschleimhaut fühlt sich trocken an, die Nase kann zunächst „zu“ sein oder aber, es kribbelt und krabbeln, wir niesen häufig und die Nase beginnt wässrig zu laufen. Im weiteren Verlauf wird das Nasensekret zum Teil dicker, zähflüssiger und ändert seine Farbe von weisslich zu gelb-grün.

Schulmedizinische Therapie

Die schulmedizinische Therapie erfolgt symptomatisch durch Verabreichung abschwellender Nasentropfen/Nasenspray, welches zu einer Erleichterung der Nasenatmung und ein Vermeiden von Folgeerkrankungen führt.

Vorsicht: Durch zu häufige oder zu lange Anwendung von abschwellenden Nasentropfen kann es wiederum zum übermässigen Anschwellen der Nasenschleimhaut kommen! Dies führt im Umkehrschluss wiederum zu einer übermässigen, trockenen Schleimhaut mit Behinderung der Nasenatmung und unter Umständen sogar zu Riechstörungen.



HAUS DER HOMÖOPATHIE

Deshalb: Beschränken Sie die Anwendung abschwellender Nasentropfen auf das Nötigste, aber nie länger als eine Woche!

Oftmals lässt sich die Einnahme abschwellender Nasentropfen durch häufiges Inhalieren oder Nasenspülungen vermeiden.

Komplikationen

In seltenen Fällen kann es zu einer bakteriellen Superinfektion → Veränderung des Nasensekrets von wässrig-serös zu zähflüssig-dick-stinkend oder zu einer Entzündung der Nasennebenhöhlen (Sinusitis) kommen.

Achtung: Vermeiden Sie zu starkes „Blasen“/ „Trompeten“ beim Ausschnäuzen des Nasensekrets. Ein leichtes, wohldosiertes Ausschnäuzen hilft unter Umständen eine Sinusitis vermeiden! Ansonsten können durch zu grossen Druck die Erreger in die Nebenhöhlen gepresst werden oder im Mittelohr eine Mittelohrentzündung (Otitis media) begünstigen. Meist wird das Gefühl der „verstopften Nase“ durch die angeschwollenen Schleimhäute ausgelöst. Diese lassen sich jedoch im Gegensatz zum Sekret nicht ausschnäuzen. Versuchen Sie doch nur mit einem Nasenloch zu schnäuzen, indem Sie das andere Nasenloch mit dem Finger von aussen verschliessen.

Übrigens ist „Hochziehen“ besser als schnäuzen! Dies ist zwar nicht schicklich und sogar verpönt, ein Versuch lohnt sich aber vor allem bei einer Neigung zu Sinusitis.

Mehr Informationen im Kapitel „Nasennebenhöhlenentzündung“ (Sinusitis)

Akuter Schnupfen allein bedarf in der Regel keiner homöopathischen Behandlung. Im Zusammenhang mit noch weiteren Symptomen oder bei schwerer Beeinträchtigung des Befindens kann unter Umständen doch die Gabe eines homöopathischen (Akut)mittels angezeigt sein.

Handelt es sich um ein gehäuftes Auftreten von Infektionen oder eine Tendenz zu häufigen Erkältungen, dann ist eine konstitutionelle, homöopathische Therapie angezeigt und bedarf einer ausführlichen Fallaufnahme.

Vorbeugende Massnahmen/ Allgemeine Massnahmen

Vermeiden Sie möglichst eine Unterkühlung des Körpers/ „kalt werden“! Falls dies doch einmal passieren sollte, dann sorgen Sie schnellstmöglich dafür, dass sich ihr Körper wieder erwärmt.

- stärken Sie ihr Immunsystem/ Ihre Lebenskraft, dann haben Erreger keine Chance
- warme Füsse sind eine Grundvoraussetzung

→ ansteigendes, warmes Fussbad/ Basenfussbad



HAUS DER HOMÖOPATHIE

- kleiden Sie sich der Witterung entsprechend
- regelmässige Bewegung an der frischen Luft und sorgen Sie für ein „gutes“ Raumklima
→ regelmässig Lüften, evtl. die Luft befeuchten
- Sport, Saunabesuche, Kneippanwendungen, Trockenbürsten trainieren Ihr Immunsystem
- Sorgen Sie für einen ausgewogenen Lebensstil mit genügend Schlaf und Erholung
- Trinken Sie viel
Erwachsene sollten 1,5-2l pro Tag trinken
- warme Dusche, warmes Bad/ Erkältungsbad/ Basenvollbad
- hochdosiert Vitamin C+Zink oder Echinacea-Tropfen/ Dragees, Resistenztropfen von A. Vogel, Infectblocker-Lutschtabletten Fa. Phytopharma, schwarzer Holundersirup, Power-Drink und vieles mehr
- frischer Ingwer-Tee, Malventee, Ingwer-Zitronentee und vieles mehr
- nicht zu vergessen, auch ein „banaler“ Schnupfen verlangt nach mehr Ruhe und Schonung, denn Ihre Lebenskraft ist geschwächt!

- Zur Nacht: Ein Schälchen frisch angeschnittene Zwiebel neben dem Bett erleichtert die Atmung. Oder bei Säuglingen/Kleinkindern ein „Zwiebelsäckchen“ in der Nähe des Bettchens anbringen.

Achtung: Siehe auch unsere Empfehlungen zum Thema Erkältung/ Grippe

Vielleicht haben Sie ja mal Interesse oder Lust der Frage nachzugehen, warum/was Ihre Lebenskraft gestört hat?

Unsere Empfehlungen bei akutem Schnupfen:

- häufige Inhalationen, am besten mit Emser-Salz oder Meersalz
→ Erwärmen und Befeuchten der Nasenschleimhaut

Achtung: Das Verwenden von stark riechenden, ätherischen Substanzen ist nicht nötig und sowohl bei Säuglingen/Kleinkindern und während einer homöopathischen Therapie kontraindiziert.

- Gesichtsdampf
→ durchblutungsfördernd, sekretlösend, abschwellend
- Nasendusche



HAUS DER HOMÖOPATHIE

- Säuglinge/Kleinkinder: ein Tropfen Muttermilch ins Nasenloch, NAAPREP-Nasentropfen
- Feuchte Tücher aufhängen oder Verdampfer
- Triomer-Nasensalbe mit Meersalz und Dexpanthenol
→ befeuchtet, pflegt, schützt
- Engelwurz Balsam
- → pflegend, schleimlösend, antibakteriell
- Sinupret-Dragees falls sich eine Nasennebenhöhlenentzündung ankündigt oder manifestiert

Gut zu wissen, Volksweisheit:

„Ohne Arzt dauert ein Schnupfen 7 Tage, mit Arzt dauert er 1 Woche.“

Akute Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)

Die Nasennebenhöhlenentzündung stellt in der Regel eine Komplikation des akuten Schnupfens (akute Rhinitis) dar.

Bei einer Entzündung der Nasennebenhöhlen sind meist die Kieferhöhle, Siebbeinzellen, Stirnhöhle und die Keilbeinhöhle betroffen. Wobei die Entzündung nur eine Nasennebenhöhle, mehrere oder alle Nasennebenhöhlen (Pansinusitis) betreffen kann.

Symptome

Bei einer Sinusitis kommt es zu mehr oder weniger stark ausgeprägten Kopfschmerzen, die sich vor allem beim Bücken verstärken. Die betroffene(n) Nasennebenhöhle(n) ist/sind meist druckschmerzhaft. Es kann auch zu mehr oder weniger heftigen, pulsierenden Schmerzen kommen.

Sinusitis bei Kindern: Bei Kleinkindern und Kindern bis zum 6.-8. Lebensjahr kommt es entwicklungsbedingt nicht oder nur sehr selten zu einer Nasennebenhöhlenentzündung. Die Kieferhöhle ist zwar seit der Geburt angelegt, jedoch sind die Nebenhöhlen bis zum 6.-8. Lebensjahr noch zu klein. Ansonsten sind die Symptome identisch denen der Erwachsenen, ebenso die Therapie.

Schulmedizinische Therapie

Die schulmedizinische Therapie zielt wie bei der Therapie des akuten Schnupfens auf abschwellende Nasentropfen/ Nasenspray, um durch das Abschwellen der Nasenschleimhaut die Belüftung zu verbessern und das Abfließen von Sekret aus den Nasennebenhöhlen zu erleichtern.



HAUS DER HOMÖOPATHIE

Bei schweren Verläufen mit starker Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens und/oder Fieber kommen auch Antibiotika zum Einsatz.

Inhalationen und Wärmebehandlung werden ebenfalls empfohlen.

Vorbeugende Massnahmen:

- Die beste Vorbeugung besteht darin, bereits einen Schnupfen zu vermeiden, b.z.w. einen vorhandenen Schnupfen sorgfältig zu pflegen und „richtig“ zu schnäuzen.
→ Kein Trompeten!

Unsere Empfehlungen: Siehe Thema „Akuter Schnupfen“

- Möglichst häufig inhalieren, damit sich das Sekret verflüssigt und somit besser abfliessen kann. Ausserdem werden somit die Schleimhäute besser durchblutet und befeuchtet.
- Eine Sinusitis ist nicht auf die „leichte Schulter“ zu nehmen!
Ruhe und Schonung, eventuell sogar Bettruhe sind eine Grundvoraussetzung für eine unkomplizierte, möglichst zügige Heilung
- warme Füsse
→ ansteigende Fussbäder
- Luftbefeuchter
→ feuchte Tücher aufhängen oder ein Verdampfer

+++ Siehe Thema Akuter Schnupfen +++

- Heisse Wickel

→ die intensive Wärme wirkt durchblutungsfördernd und lokal infektionsabwehrend

Gut geeignet sind Leinsamen,- oder Kartoffelwickel

Achtung: Da die kleinen Kompressen im Gesicht eher schnell abkühlen, empfiehlt es sich, mehrere Kompressen vorzubereiten. Empfehlenswert ist die Anwendung während 20-30 Minuten. Danach unbedingt weiter warm halten/ im Warmen bleiben.

- **Gesichtsdampf** mit Emser,-Basen,-oder Meersalz
→ durchblutungsfördernd, schleimlösend, abschwellend, schmerzlindernd
- **Sinupret** Tropfen oder Dragees