

Tipps für eine gesunde Nase

Was hilft gegen trockene Nasenschleimhäute?

Wer kennt das Gefühl nicht, wenn die Nase juckt und sich von innen her trocken anfühlt? Geht man raus an die kalte Winterluft, kribbelt die Nasenschleimhaut, brennt und reißt manchmal auch ein. Außerdem wird das Atmen durch die Nase erschwert und man kann schlechter riechen. Die Apothekerkammer Niedersachsen gibt Tipps, wie die Nasenschleimhaut feucht und gesund gehalten werden kann.

Trockene Nase begünstigt Ansiedelung von Erregern

Die Nasenschleimhaut erfüllt zwei Funktionen. Zum einen ist der Geruchssinn in der Nase lokalisiert. Zum anderen erwärmt und befeuchtet die Nasenschleimhaut die Atemluft, bevor diese in die unteren Atemwege bis in die Lunge gelangt. Eine trockene Schleimhaut begünstigt die Ansiedelung und das Eindringen von Krankheitserregern. Die Nasenschleimhaut ist somit ein wichtiger Teil des menschlichen Immunsystems. Deshalb ist es wichtig, sie feucht zu halten.

Feuchtigkeit aus dem Körper

Schleimhäute können nur feucht bleiben und Keime sowie Fremdkörper abwehren, wenn ausreichend Flüssigkeit im Körper ist. Deswegen sollte man über den Tag verteilt immer wieder Wasser und Tee trinken. Stellen Sie sich beispielsweise morgens eine große Flasche Mineralwasser und ein Glas griffbereit auf den Schreibtisch. Oder bereiten Sie eine Thermoskanne mit Kräutertee vor. Welche Kräuter und Teemischungen sich am besten für den täglichen Flüssigkeitsausgleich eignen, weiß das Team in der Apotheke vor Ort.

Nase befeuchten

Zum Befeuchten und zur Pflege eignen sich Nasensprays mit Hyaluronsäure oder physiologischer Kochsalzlösung, Nasensprays und -salben mit Dexpanthenol, sowie sesamöhlhaltige Nasenöle. Nasensalben können beispielsweise gut mit einem Wattestäbchen auf die Nasenwände aufgetragen werden. Betroffene sollten aber darauf achten, das Wattestäbchen nicht zu tief in die Nase einzuführen. Salben und Öle sollten allerdings nicht dauerhaft angewendet werden, da sie die Funktion der Flimmerhärchen in der Nase beeinträchtigen können. Sinnvoll sind außerdem mehrmals tägliche Nasenduschen mit Salzlösung. Salz bindet Wasser und befeuchtet so die Nasenschleimhaut.

Sorgen Sie für ein angenehmes Raumklima

Die Heizung oder die Klimaanlage auszuschalten, wann immer es möglich ist, spart nicht nur Energie, es schont auch die Nasenschleimhaut, denn klimatisierte Luft enthält meist zu wenig Feuchtigkeit. Eine Luftfeuchtigkeit von 50 bis 60 Prozent ist ideal, sowohl in der Wohnung als auch am Arbeitsplatz. Um diesen Wert zu erreichen, helfen Topfpflanzen und mit Wasser gefüllte Schalen, aber auch spezielle Luftbefeuchter. Zudem verbessert häufiges Lüften die Luftqualität.

Abschwellende Nasensprays trocknen die Nasenschleimhaut aus

Bei einer Erkältung kann die abschwellende Wirkung eines Nasensprays mit Xylometazolin oder Oxymetazolin eine große Erleichterung sein. Der entsprechende Wirkstoff wirkt abschwellend auf die Blutgefäße in der Nasenschleimhaut. So kann das Sekret abfließen und es kann wieder mehr Luft durch die Nase strömen. Bei dauerhafter Anwendung tritt jedoch ein Gewöhnungseffekt ein, und die Nasenschleimhaut schwillt wieder an, sobald man das Nasenspray weglässt. Schließlich trocknet die Nasenschleimhaut aus. Daher sollten diese Sprays möglichst nur nachts für einen erholsamen Schlaf eingesetzt werden und nicht länger als sieben Tage in Folge.

Allergien als mögliche Ursachen

Pollen, Hausstaubmilben oder Katzenhaare können die Schleimhäute anschwellen lassen. Wenn dann ein abschwellendes Nasenspray dauerhaft angewendet wird, trocknet die Nasenschleimhaut aus. Betroffene sollten sich in der Apotheke vor Ort beraten lassen. Gegen allergischen Schnupfen gibt es in der zahlreiche Medikamente, darunter spezielle Nasensprays, aber auch Tabletten zum Einnehmen.

Der Apothekerkammer Niedersachsen gehören rund 7.800 Mitglieder an. Die Apothekerin und der Apotheker sind fachlich unabhängige Heilberufler:innen. Der Gesetzgeber hat den selbstständigen Apotheker:innen die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln übertragen. Der Beruf erfordert ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr. Dabei erwerben die Studierenden Kenntnisse in pharmazeutischer Chemie und Biologie, Technologie, Pharmakologie, Toxikologie und Klinische Pharmazie. Nach dem Staatsexamen erhalten die Apotheker:innen eine Approbation. Nur mit dieser staatlichen Zulassung können sie eine öffentliche Apotheke führen. Als Spezialist:innen für Gesundheit und Prävention beraten die Apotheker:innen die zur Ausübung der Heilkunde berechtigten Personen kompetent und unabhängig über Arzneimittel und apothekenpflichtige Medizinprodukte. Apotheker:innen begleiten Patient:innen fachlich, unterstützen menschlich und helfen so, die Therapie im Alltag umzusetzen.

Besuchen Sie auch unsere Website „Dossier Gesundheit“. Unter <https://gesundheit-dossier.de> erhalten Journalist:innen und Politiker:innen seriöse und geprüfte Informationen über Gesundheit, Gesundheitspolitik und Neuerungen in der Versorgung mit Arzneimitteln. Selbstverständlich sind auch andere interessierte Leserinnen und Leser auf unserer Website willkommen.