

Immer die Nase voll

Gut jeder zehnte Erwachsene leidet regelmäßig unter Sinusitis, Entzündungen der Nasennebenhöhlen. Helfen Antibiotika? Ist eine Operation zu empfehlen? Oder sollte man besser ans Meer fahren oder die Nase täglich mit einer Salzlösung spülen?

TEXT: Till Hein



Foto: iStock

Wenn Schnäuzen keine Erleichterung bringt, weil die Nase verstopft bleibt, könnten entzündete Nasennebenhöhlen die Ursache sein.

In der Natur, sagen Wissenschaftler, hat alles seinen Sinn. Wozu die Nasennebenhöhlen gut sein sollen, weiß allerdings niemand. Leonardo da Vinci (1452–1519) vermutete, sie seien das Nährstoffreservoir für die Zähne. Der britische Mediziner Thomas Willis (1621–1675) hielt sie für die Wurzeln der menschlichen Triebe. Beides unrichtig wie auch die modernere Theorie, wonach die Nebenhöhlen das Gesamtgewicht des Schädels reduzieren und dadurch die Wirbelsäule entlasten.

Tatsache ist, dass die Nasennebenhöhlen anfällig für Krankheitserreger sind. Mehr als jeder zehnte Erwachsene leidet regelmäßig unter einer Entzündung dieser Hohlräume, Sinusitis im Fachbegriff. Ausgelöst durch eine Erkältung, breitet sie sich von der Nase in die benachbarten Regionen, die Stirn-, Kiefer- und Keilbeinhöhlen, aus. Da sich das Leiden fast immer aus einem Schnupfen (Rhinitis) entwickelt, bezeichnen es Ärzte inzwischen meist als Rhinosinusitis. Typische Symptome sind Kopfschmerzen (im Bereich der Stirn oder unterhalb der Augen), verstopfte Nase, lästiger Schleimfluss und verminderter Geruchssinn.

Doch wie entsteht diese Erkrankung? Nase und Nebenhöhlen verfügen über einen raffinierten Reinigungsmechanismus, erklärt der Wiener Hals-Nasen-Ohren-Arzt Andreas Temmel: Die Zellen ihrer Schleimhaut bilden ständig einen feinen Sekretfilm, in dem sich etwa eingeatmete Staubkörnchen oder Keime verfangen. Winzige bewegliche Flimmerhärchen an der Oberfläche der Schleimhautzellen transportieren das Sekret kontinuierlich Richtung Rachen. Entzündet sich die Schleimhaut jedoch, gerät diese „Müllabfuhr“ ins Stocken: Die Schleimhaut produziert zu viel Sekret und schwelgt weiter an, so Temmel. „Die Verbindungskanäle zwischen Nase und Nebenhöhlen verstopfen, das Sekret kann nicht mehr abfließen – und es bildet sich ein erstklassiger Nährboden für Krankheitserreger.“ So entstehen hartnäckige Entzündungen, die monatelang anhalten können.

Medikamentöse Erleichterung

Früher wurden deshalb oft Antibiotika verschrieben. Da sie nur Bakterien angreifen, bei Sinusitis aber häufig auch Viren und (seltener) Pilze beteiligt sind, ist ihr Einsatz fragwürdig, sagt Temmel. Der Schweizer HNO-Experte Christoph Schlegel-Wagner vom Kantonsspital Luzern empfiehlt: „Antibiotika bei Rhinosinusitis nur in schweren Fällen mit hohem Fieber anwenden!“

Was aber ist die Alternative? Nasensprays, die ein Abschwellen der Schleimhaut ermöglichen, haben einen schlechten Ruf. Die Gefahr, von solchen Präparaten abhängig zu werden, sei hoch, hört man häufig. „Kortisonfreie Nasensprays, die rezeptfrei in Apotheken erhältlich sind, sind problematisch“, sagt Schlegel-Wagner: Solche Präparate befreien verstopfte Nasen rasch – aber nur für kurze Zeit. „Und bereits nach wenigen Tagen kann es zu einem Gewöhnungseffekt kommen.“ Die Schleimhaut schwellt dann nur noch ab, wenn der Spray erneut angewendet werde, viele Patienten manövrierten sich in einen Teufelskreis.

Kortisonhaltige Nasensprays dagegen führen nachweislich zu keinem Gewöhnungseffekt. „Und ihre Wirkung ist klinisch erwiesen“, sagt Schlegel-Wagner: „sowohl gegen akute als auch gegen chronische Rhinosinusitis.“ Sein Wiener Kollege Temmel pflichtet ihm bei: „Moderne kortisonhaltige Nasensprays wie Nasonex, Avamys oder Rhinocort wirken ausschließlich auf die Schleimhaut“, erklärt Temmel.

Operation als Option

Über einen chirurgischen Eingriff solle man nur nachdenken, falls Medikamente über Monate hinweg nicht helfen, sagt Schlegel-Wagner. Dabei werden, durch eine Erweiterung der natürlichen Ausgänge der Nasennebenhöhlen und die Entfernung gutartiger Wucherungen der Schleimhaut (Polypen), Belüftung und Abfluss der Nasennebenhöhlen wiederhergestellt. Solche Operationen gehören in Österreich zu den häufigsten medizinischen Eingriffen, so Temmel.

Eine relativ neue, sanftere Alternative zur OP ist die sogenannte Sinuplastie, die ohne Skalpell auskommt. Dabei werden Ballonkatheter in die Nebenhöhlen geschoben und kurz aufgepumpt, um verengte Regionen wieder auszuweiten. Doch der Schweizer HNO-Experte David Holzmann vom Universitätsspital Zürich, winkt ab. „Das ist eine Luft-

nummer aus den USA“, sagt er. Keine einzige Studie belege einen medizinischen Nutzen. Aber die dafür verwendeten Ballonkatheter kosteten allein 700 Euro, sagt der Experte. Temmel stimmt dem zu: „Ich würde eine klassische endoskopische Nasennebenhöhlenoperation, bei der der Chirurg genau sieht, was er tut, jederzeit vorziehen.“

Psyche und Spülung

Doch liegt die Wurzel der Rhinosinusitis womöglich auch in der Psyche? „In der Praxis fällt auf, wie viele Menschen, die – sei es im Beruf oder im Privatleben – besonders starken Belastungssituationen ausgesetzt sind, mit einer Nebenhöhlenentzündung reagieren“, sagt Holzmann. Gerade wenn das Leiden immer wiederkehre, solle auch an eine psychosomatische Abklärung gedacht werden, empfiehlt Holzmann.

Erstaunlich gute Erfahrungen machen viele Rhinosinusitis-Patienten übrigens mit einer so simplen wie kostengünstigen Methode: Nasenspülungen mit einer Salzlösung: Ein Teelöffel Kochsalz reicht für einen Liter Wasser. Am besten spritzt man sich die lauwarme Salzlösung mehrmals täglich mit einer Pipette aus der Apotheke in die Nasenlöcher und sterilisiert diese alle paar Tage in kochendem Wasser. Alternativ kann eine sogenannte Nasendusche verwendet werden. Es gibt, so Temmel, überzeugende wissenschaftliche Studien, die die tatsächliche Wirksamkeit von Nasenspülungen belegen. Nicht nur dass die Symptome der Krankheit dadurch oft zurückgehen, bei einer Untersuchung stellte sich auch heraus, dass Rhinosinusitis-Patienten, die ihre Nase regelmäßig mit Salzwasser spülen, weniger Tage am Arbeitsplatz fehlen als solche, die diese Therapieform nicht anwenden.

Verblüffend oft scheint auch Seemannsromantik gegen Rhinosinusitis zu helfen – oder zumindest ein Aufenthalt an der Küste. „Jeder Arzt, der sich mit chronischen Atemwegserkrankungen auseinandersetzt, kennt entsprechende Schilderungen seiner Patienten“, sagt der Zürcher Hals-Nasen-Ohren-Arzt Daniel Holzmann. „Bis zu 90 Prozent berichten, am Meer eine Erleichterung der Beschwerden zu verspüren“, so der Mediziner. „Gerade bei Nebenhöhlenentzündungen sollte man den positiven Einfluss von Meeresluft keinesfalls als Placeboeffekt abtun.“ Nicht nur dass die Betroffenen über weniger Symptome klagen, sagt Holzmann, „am Meer nehmen sie weniger Medikamente ein als im Hinterland.“ Und entspannter sind sie auch.



Nasennebenhöhlen frei (li.) und – im Vergleich – entzündet (re.).

Foto: iStock

57. Symposium „Die Zukunft des Wohnens“

Kompetenzen für die Wohnpolitik

ZENTRAL, REGIONAL ODER KOMMUNAL

Finanzierung, Regulierung und Raumordnung im Spannungsfeld zwischen Bund, Ländern und Gemeinden

ERÖFFNUNG

Mag. Manfred Url
Generaldirektor der Raiffeisen Bausparkasse

EINSTIEG INS SPANNUNGSFELD

Univ.-Prof. Dr. Michael Holoubek
Institut für Österreichisches und Europäisches Öffentliches Recht der Wirtschaftsuniversität Wien

EXPERTEN ZUR KOMPETENZ

Dr. Karoline Mitterer
Finanzexpertin im Zentrum für Verwaltungsforschung – KDZ
Arch. DI Christian Aulinger
Präsident Bundeskammer der Architekten und Ingenieurkonsulenten
Univ.-Prof. Dr. Michael Getzner
Department für Raumplanung der Technischen Universität Wien

REALITÄTEN DER PRAXIS

Prof. Mag. Karl Wurm
Obmann Österreichischer Verband gemeinnütziger Bauvereinigungen
Jörg Wippel
Geschäftsführer wvg Bauträger, Vorstand Forum Wohn-Bau-Politik
Bmstr. Ing. Alfred Graf
Vorstandsdirektor Gedesag Krems, GBV-Landesobmann Niederösterreich

IDEEN AUS DER DISKUSSION

Tischgespräche aller Teilnehmer, Vorschläge an die Wohnpolitik

DIE POLITISCHE DEBATTE

Abg.z.NR Josef Muchitsch
Bundesvorsitzender Gewerkschaft Bau-Holz, Sozialsprecher der SPÖ
Dr. Astrid Rössler
Landeshauptmann-Stellvertreterin Salzburg, zuständig für Raumordnung und Baurecht, DIE GRÜNEN
Severin Mair
Bürgermeister der Stadtgemeinde Eferding in Oberösterreich, ÖVP

Der Moderator

Dr. Gerfried Sperl, DER STANDARD

Wann: Donnerstag, 23. Februar 2017, 15.00 bis 20.00 Uhr
Wo: Sky Conference der RZB, Wien 3, Am Stadtpark 9
Kosten: EUR 96,- inkl. 20 % MwSt. und Abendessen
Anmeldung: Wohnen Plus, Fachmagazin der Gemeinnützigen
Fax: 01 513 19 13-3, E-Mail: wohnen.plus@aon.at
Auskünfte bei: Alexander Dolezal
Mo–Fr 10.00–16.00 Uhr unter 01 513 19 13

Raiffeisen
Bausparkasse



wohnen:plus
DIE GEMEINNÜTZIGEN



Anmeldeschluss: Montag, 13. Februar 2017

derStandard.at/Events