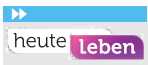




bewusstgesund

Gesundheitstipps von
UNIV.-PROF. DR. SIEGFRIED MERYN

Wenn es pocht im Kopf



MO, 10. 10.,
17.05 Uhr,
ORF 2

heute leben



7 Tage zum
Nachsehen auf
TVthek.ORF.at

Stechende Kopfschmerzen – besonders beim Bücken, eine verstopfte Nase, Schmerzen im Bereich der Backenknochen, Fieber und oft sogar Zahnschmerzen – all diese Symptome weisen auf eine Entzündung der Nebenhöhlen – auch Sinusitis genannt – hin. Man muss grundsätzlich zwischen einer akuten und einer chronischen Sinusitis unterscheiden. Bei ersterer tritt sie stets nach einer Erkältung mit Schnupfen auf. Etwa 0,5 Prozent der Infektionen der oberen Atemwege führen zu einer Sinusitis. Sobald die Nebenhöhlenentzündung länger als vier Wochen andauert, bezeichnet man sie als chronisch, was sie gleichzeitig schwieriger zu behandeln macht.

Die Nebenhöhlen. Die Nasennebenhöhlen sind luftgefüllte Räume im Schädel, die über schmale Gänge mit der Nase verbunden sind. Zu ihnen gehören die Kieferhöhle, die Siebbeinzellen, die Stirnhöhle und die Keilbeinhöhle. Die Kieferhöhle ist am häufigsten von der akuten Sinusitis betroffen. In den Nasennebenhöhlen werden Sekret und Schleim gebildet, die normalerweise über die Gänge zur Nase abfließen können. Die Höhlen im Gesichtsschädel sind groß, die Verbindungsgänge zur Nasenhöhle dagegen nur relativ klein. Sind die Gänge also durch einen Schnupfen oder eine Schwellung anderer Ursache verschlossen, kann nichts mehr abfließen. Es besteht dann die Gefahr einer bakteriellen oder viralen Infektion in den Nebenhöhlen. In 90 Prozent der Fälle ist die Sinusitis viral bedingt. Die auslösenden Viren sind meist Rhino- oder Influenzaviren.

Schonung angesagt. Generell gilt: Eine Nebenhöhlenentzündung kann hartnäckig sein, weshalb es sich lohnt, mit Geduld verschiedene Behandlungsmöglichkeiten auszuprobieren bzw. miteinander zu kombinieren. In jedem Fall sollten Sie sich körperlich schonen und bei Fieber das Bett hüten. Gehen Sie auch zum Haus- bzw. HNO-Arzt. Meist

heilt die Sinusitis spontan aus. Um den Heilungsprozess zu unterstützen und die Beschwerden zu lindern, können nicht-medikamentöse Anwendungen zum Einsatz kommen.

Behandlung. Etwa Inhalationen, z. B. mit Kamillendampf – die feuchte Wärme löst Verschleimungen und regt die Durchblutung an. Wirksam ist auch die Behandlung mit Infrarotlicht, dessen trockene Wärme ebenfalls zur Verbesserung der Durchblutung und zur Beschleunigung des Entzündungsablaufs beiträgt. Um Verschleimungen

und Wundkrusten zu lösen, kann man eine Nasenspülung durchführen. Zudem kommt immer öfter Akupunktur zum Einsatz, die es zum Ziel hat, das Abfließen des Nasensekrets zu erleichtern und Schmerzen zu reduzieren. Es gibt mittlerweile sogar Studien, die belegen, dass Kopfschmerzen bei Sinusitis durch Akupunktur reduziert werden können. Natürlich helfen auch bewährte Schmerzmittel wie Paracetamol, Diclofenac oder Ibuprofen. Zudem können abschwellende Medikamente wie Xylometazolin, Pseudoephedrin oder Phenylephrin in Form von Nasentropfen oder Nasensprays den Sekretabfluss aus den

Nasennebenhöhlen unterstützen. Da eine Sinusitis meist viral bedingt ist, wird eine Therapie mit Antibiotika ohne genaue Untersuchung nicht empfohlen.

Vorbeugen. Achten Sie auf ausreichend Schlaf und eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung. Machen Sie viel Bewegung im Freien und ziehen Sie sich dabei der Witterung entsprechend an. Vermeiden Sie Zugluft, etwa durch eine Klimaanlage im Büro oder im Auto. Bei Erkältung:

- Bleiben Sie mit erhöhter Temperatur bzw. mit Fieber im Bett!
- Trinken Sie mindestens 2 Liter Flüssigkeit am Tag, am besten warmen Tee!
- Schnäuzen Sie sich nicht zu kräftig und halten Sie dabei immer ein Nasenloch zu! ■



„AM ANFANG EINER
SINUSITIS STEHT EIN
BANALER SCHNUPFEN“