Deutsche Gesundheitshilfe

Ein Ratgeber zur medizinisch sinnvollen Anwendung von Schnupfensprays



- 3 Einleitung
- 4 Wenn Schnupfen Ihre Nase verstopft
- 5 Was Ihnen bei Schnupfen hilft
- Wie Sie Schnupfensprays sinnvoll anwenden
- 9 Wie Sie einer Nasennebenhöhlenentzündung vorbeugen können

Liebe Leserin, lieber Leser,

bei einem Schnupfen gehen die meisten Menschen nicht zum Arzt, sondern versuchen, die Beschwerden selbst zu lindern.

Dabei verlassen sich viele Schnupfenpatienten auf die Anwendung von Schnupfensprays, um wieder frei atmen zu können.

Solche Nasensprays können sicherlich sinnvoll sein, ihre Anwendung birgt jedoch auch Risiken für die Nasenschleimhäute.

Hier bieten, wie neue Erkenntnisse aus klinischen Studien zeigen, Nasensprays mit dem zusätzlichen Wirkstoff Dexpanthenol eine neuartige Therapiemöglichkeit.

Diese Broschüre möchte deshalb nicht nur die körperlichen Vorgänge bei Schnupfen erklären, sondern Ihnen auch wertvolle Informationen zur Auswahl und sinnvollen Anwendung eines Schnupfensprays geben.

Damit Ihre Nase auch trotz Schnupfen gesund bleibt.

Gute Besserung wünscht Ihnen Ihre Deutsche Gesundheitshilfe

Wenn Schnupfen Ihre Nase verstopft

Schuld am Schnupfen und seinen Beschwerden, die sich auch auf die Nasennebenhöhlen auswirken können, sind Viren.

Diese werden normalerweise von der intakten Schleimhaut abgewehrt: Die Flimmerhärchen (Zilien) und der flüssige Schutzfilm, der durch die Schleimdrüsen gebildet wird, sorgen dafür, dass Krankheitserreger rechtzeitig abtransportiert werden.

Bei einer geschwächten Schleimhaut dringen Viren jedoch in die Schleimhautzellen vor und vermehren sich dort. Der Körper reagiert. Die Blutgefäße weiten sich, um mehr Abwehrstoffe an den Infektionsort zu transportieren.

Die Folge: Die Schleimhäute schwellen an, die Nasenatmung ist erschwert.

mung ist erschwert.
Um die Viren besser abtransportieren zu können, wird verstärkt Nasensekret produziert; die Nase läuft.
Damit ist der Schnupfen in vollem Gange.

Der Arzt spricht von einer akuten Rhinitis (rhinos = Nase; rhinitis = Entzündung der Nase).

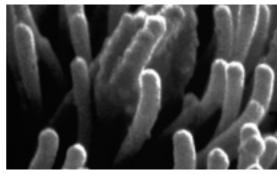


Was Ihnen bei Schnupfen hilft

Um die Nase zu befreien und die gesunde Nasenfunktion schnell wieder herzustellen, ist es wichtig, die Schleimhäute zum Abschwellen zu bringen und sie dabei zugleich auch zu schützen und zu heilen.

Gefäßverengende Wirkstoffe wie zum Beispiel die Wirkstoffe Xylometazolin oder Oxymetazolin gehören schon lange zur Standardtherapie von akutem Schnupfen.

Sie bringen die Nasenschleimhäute zum Abschwellen und normalisieren die Schleimbildung. Die Nase wird wieder frei und muss nicht ständig geputzt werden. Ein Nachteil dieser schleimhautabschwellenden Wirkstoffe ist jedoch, dass sie bei längerer Anwendung die Nasenschleimhaut schädigen können.



Nur eine gesunde Nasenschleimhaut (hier mikroskopisch vergrößert) schützt vor Erkältung

Bestimmte Schnupfensprays der neuen Generation enthalten daher neben einem gefäßverengenden Wirkstoff zusätzlich das für seine Wundheilung bekannte Dexpanthenol in hoher Dosierung (5%!).

Dieses wirkt entzündungshemmend und wundheilend. Dexpanthenol hilft außerdem der strapazierten Schleimhaut bei der Regenerierung des möglicherweise bereits geschädigten Gewebes und wirkt einer Austrocknung entgegen. Die Schleimhaut kann damit ihrer Funktion als Abwehrbarriere gegen Krankheitserreger und Schmutzpartikel wieder nachkommen.

Aus diesem Grunde, so das Ergebnis einer aktuellen, groß angelegten klinischen Studie, heilt der Schnupfen deutlich schneller ab.

Wie Sie Schnupfensprays sinnvoll anwenden

Schleimhautabschwellende Nasensprays sollten bei Bedarf, aber nicht mehr als 3 mal täglich angewendet werden.

Sprühen Sie nicht automatisch in beide Nasenlöcher, sondern nur in jenes, welches verstopft ist.

Um die Schleimhäute nicht übermäßig zu strapazieren, ist es ratsam, das Nasenspray nicht länger als 7 Tage anzuwenden.

Achten Sie auf die richtige Wirkstärke Ihres Sprays, denn es gibt Produkte für verschiedene Altersstufen.



Fühlt sich Ihre Nase durch beispielsweise häufigen Schnupfen, überheizte oder klimatisierte Räume gereizt und trocken an, empfiehlt sich die Anwendung eines rein pflegenden und befeuchtenden Nasensprays.

Solch ein Nasenspray enthält keinen gefäßverengenden Wirkstoff, sondern z.B. nur Mineralsalzlösung in Kombination mit hochdosiertem Dexpanthenol als Wirkstoffe.

Durch die Mineralsalzlösung wird die Nase angenehm befeuchtet, krustige Beläge werden schonend gelöst.

Das Dexpanthenol heilt und pflegt die strapazierte Nasenschleimhaut. Diese Doppelwirkung hilft Ihrer

Nase, den Belastungen auch weiterhin stand zu halten.



Wie Sie einer Nasennebenhöhlenentzündung vorbeugen können

Gerade wenn er länger andauert, sind bei einem Schnupfen auch oft die Nasennebenhöhlen betroffen.

Auch hier sind die Schleimhäute geschwollen und entzündet, das Sekret kann nicht mehr richtig abfließen und staut sich. Der Schnupfen hat sich festgesetzt.

Der Arzt spricht von einer Sinusitis oder Entzündung der Nasennebenhöhlen. Die ersten Anzeichen dafür sind unangenehme Druckschmerzen in diesem Bereich.

Damit es erst gar nicht zu einer Sinusitis kommt, muss der natürliche Sekretfluss und die natürliche Belüftung der Nasennebenhöhlen durch die Atemluft wieder hergestellt werden. Die rechtzeitige Anwendung eines modernen Schnupfensprays mit Dexpanthenol lässt die Nasenschleimhäute rasch abschwellen und sorgt dafür, dass die Atemluft auch die Nebenhöhlen wieder erreicht.

Durch den schleimhautschützenden Zusatz an hochdosiertem Dexpanthenol wird die Entzündung der Nasenschleimhaut gehemmt.

Ihre natürliche Schutzfunktion wird wieder hergestellt und damit das weitere Eindringen von Krankheitserregern in die Nasennebenhöhlen behindert.

Zusätzlich empfiehlt sich die Einnahme eines pflanzlichen Schleimlösers, z.B. aus reinem Cineol.

Dieser verflüssigt den zähen Schleim, damit er besser abtransportiert werden kann und wirkt aktiv der Entzündung in den Nebenhöhlen entgegen.

So wird die Nase nicht nur schnell wieder frei, sondern auch gezielt wieder heil. Mit dieser Broschüre wurde versucht, Ihnen einige medizinisch sinnvolle Tipps zur sicheren und zugleich schonenden Behandlung von Schnupfen zu vermitteln.

Wenn Sie noch mehr wissen möchten, zögern Sie nicht und nutzen Sie auch den Rat Ihres Arztes und Ihrer Apotheke, denn hier informiert man Sie gerne.

Deutsche Gesundheitshilfe e.V. Hausener Weg 61 · 60489 Frankfurt Postfach 940303 · 60461 Frankfurt info@gesundheitshilfe.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

bitte beachten Sie unsere Internetseiten

www.gesundheitshilfe.de www.aufklaerungsboegen.de

Hier finden Sie

- Aufklärungsbögen zur Patienten-Information vor Operationen
- Gesundheitsbücher
- Aufklärungsbroschüren und vieles mehr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Deutsche Gesundheitshilfe

Ein Ratgeber zur medizinisch sinnvollen Anwendung von Schnupfensprays

