Drehen Sie trockenen Schleimhäuten eine lange Nase!

Trockene Nasenschleimhäute sind nicht nur unangenehm, sie können auch krank machen. Denn fehlt es an Feuchtigkeit, können sie ihre Aufgabe nicht wahrnehmen: den Körper vor Viren und Bakterien zu schützen. Die Nase zu pflegen, lohnt sich darum.

20‘000 Mal pro Tag atmen wir ein und aus. Schnell wenn wir uns anstrengen, langsam bei Ruhe. Sogar im Schlaf sorgt unsere Steuerung im Hirn normalerweise dafür, dass der Organismus zuverlässig mit Sauerstoff versorgt wird. Täglich ziehen zwölf Kubikmeter Luft durch die engen Gänge unserer Nasenhöhlen, werden dabei auf Körpertemperatur gebracht und gefiltert. Letzteres ist die Aufgabe der Flimmerhärchen und der Nasenschleimhäute, an denen Staub- und Schmutzpartikel aus der Atemluft hängen bleiben.

Beim Atmen werden die Nasenschleimhäute ständig ausgetrocknet. Weil sie vom Körper laufend wieder angefeuchtet werden, merken wir davon kaum etwas. Ausser es ist Winter und die trockene Heizungsluft dörrt die Nase buchstäblich aus. Dann kommt die Schleimproduktion oft nicht mehr nach. Wir merken es am leichten Brennen, Jucken oder dem Niesreiz. Die Nasenschleimhäute können verkrusten und es kann zu spontanem Nasenbluten kommen.

Trockene Nase – anfällige Nase

Das ist nicht nur unangenehm, sondern auch ein gesundheitliches Problem. Denn trockene Nasenschleimhäute können die Luft nicht mehr zuverlässig filtern. Schmutz und Keime gelangen leichter in den Rachen oder gar bis in die Lunge. Gleichzeitig wird der zähflüssige Schleim nicht mehr effizient abtransportiert; statt Keime zu vernichten, bildet er jetzt einen idealen Nährboden für deren Vermehrung. In der trockenen Schleimhaut kann es zu Mikroverletzungen kommen, durch die Keime eindringen können. Sie entzündet sich und schwillt an, was sich als verstopfte Nase bemerkbar macht.

Alles miteinander erhöht die Infektionsgefahr, und das vor allem im Winter, wenn die Luft ohnehin voller Erkältungs- und Grippeviren ist. Diese haben nun leichtes Spiel, in den Organismus einzudringen und uns für ein paar Tage flach zu legen.

Heizungsluft ist der häufigste Grund für trockene Nasenschleimhäute. Rauch, Staub, Allergien, gewisse Medikamente und Therapien können die Schleimhäute ebenfalls austrocknen. Weitere Gründe sind etwa Verletzungen und Operationen der Nase oder das Schnupfen von Kokain. Pendelt sich das Feuchtigkeits-Gleichgewicht in der Nase über längere Zeit nicht ein oder kommt es zu Beschwerden wie wiederholtem Nasenbluten, ist ein Gang zum Arzt oder zur Ärztin angesagt. Immerhin gibt es auch ernsthafte Erkrankungen (z.B. Tumore), die sich mit trockener Nase ankündigen.

Schleimhäute unterstützen

Wenn die Nase sich verkrustet und in der Folge beginnt zu spannen, ist die Versuchung gross, selbst Hand anzulegen und die Krusten zu entfernen. Ein wenig in der Nase zu bohren, mag nicht eben von guter Kinderstube zeugen, ist gesundheitlich aber kein Problem. Wer sich jedoch allzu intensiv mit dem Innenleben seiner Nase beschäftigt, reizt mitunter die zarte Haut und provoziert Entzündungen der äusseren Nase, des Nasenvorhofs. Sie können der Nase ganz einfach etwas zuliebe tun, wenn Sie wenig Romulsin® Lippen- und Nasenpflege mit einem Wattestäbchen oder dem kleinen Finger in die Nasenlöcher geben und leicht einmassieren.

Verschwinden die Ursachen für Nasentrockenheit, regelt sich die Situation meist schnell. Eine langfristige ärztliche Behandlung ist nur selten nötig. Hingegen gibt es eine Reihe von Hausmitteln, mit denen Betroffene etwas für das Gleichgewicht in der Nase tun können.

Zuerst einmal liegt es auf der Hand, dass es die Schleimhaut schwer hat, wenn sie von trockener Heizungsluft ständig ausgedörrt wird. Als Faustregel gilt: 60 Prozent Luftfeuchtigkeit sind gut. Weniger trocknet die Schleimhäute und auch die übrige Haut aus, mehr begünstigt Schimmel in der Wohnung, was Reizungen der Atemwege und Allergien zur Folge haben kann. Für mehr Luftfeuchtigkeit müssen Sie sich keinen teuren und energiefressenden Luftbefeuchter anschaffen. Ein Gefäss mit Wasser oder ein nasses Handtuch auf dem Radiator tun es auch. Auch Zimmerpflanzen und Zimmerbrunnen geben Feuchtigkeit ab.

Schonende Pflege mit Salben

Ob viel trinken einen direkten Einfluss auf die Nasenschleimhäute hat, darüber ist sich die Fachwelt uneins. Falsch ist es aber bestimmt nie. Denn auch wenn sich das Wetter weniger «durstig» anfühlt, braucht der Körper an kalten (und entsprechend beheizten) Wintertagen nicht weniger Flüssigkeit als im Sommer. Ungesüsster Tee, Fruchtsäfte oder einfach Wasser sind eine gute Wahl. Zusätzlich schafft eine Inhalation Erleichterung. Der Dampf soll aber nicht zu heiss sein. Etwas Emser Salz, Kamille oder ein anderes duftendes Kraut unterstützt die Inhalation.

Für die regelmässige Nasenpflege und -befeuchtung ist die Romulsin® Lippen- und Nasenpflege eine gute Sache. Einfach ein paar Mal am Tag einen kleinen Strang der Salbe in jedes Nasenloch bringen und mit den Nasenflügeln leicht einmassieren.

Ist der Schnupfen einmal da und die Umgebung der Nase von der ständigen «Schneuzerei» wund und entzündet, bringt die Lippen- und Nasenpflege Erleichterung. Dank Mandelöl, D-Panthenol, Hamameliswasser, Aloe Vera und Zinkoxid befeuchtet, schützt und pflegt die Creme die überbeanspruchten Hautstellen. Die Romulsin® Lippen- und Nasenpflege enthält keine Konservierungsmittel und Parfüms.

Durchspülen hilft

Nasenduschen spülen die Nase so richtig durch. Bei ersten Anzeichen einer Erkältung, wenn die Schleimhaut voller Keime ist, schwemmt eine solche Dusche den Nasenschleim samt Viren aus dem Körper. So kann der Ausbruch einer Erkältung oft noch verhindert werden. Zugleich befreit die Nasendusche die Schleimhäute und sorgt für freie Atmung.

Bei Nasenspülsalz aus der Apotheke ist das Verhältnis von Salz und Wasser auf der Packung angegeben. Seine eigene Spülflüssigkeit zu mischen, ist möglich, macht aber nur Sinn, wenn das Verhältnis von Wasser und Salz stimmt. Als Faustregel gilt: Kochen Sie einen halben Liter Wasser mit einem Teelöffel Salz auf und lassen die Lösung auf Körpertemperatur abkühlen. Nach einem ersten Versuch können Sie die Lösung immer noch auf ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen.

Verstopfte Nase

Entzündet sich die Nasenschleimhaut, schwillt sie an und verengt die Nase so, dass für die Luft kein Durchkommen mehr ist. Der Geruchssinn ist eingeschränkt, die Stimme klingt «verstopft». Man ist gezwungen, durch den Mund zu atmen, was wiederum zu Problemen in Hals und Rachen führen kann. Der Abtransport von Nasenschleim wird weiter erschwert.

Das Internet ist voller Tipps, mit welchen Übungen man eine verstopfte Nase frei bekommen soll. Einige Tricks seien hier verraten: Ein Löffel geriebener Meerrettich hilft in Sekundenschnelle. Wer das nicht mag, kann auch Zwiebelscheiben auf einen kleinen Teller auf den Nachttisch stellen. Die ätherischen Öle der Zwiebelscheiben sorgen für eine Luftdesinfektion und können die verstopfte Nase Öffnen.

Unser Tipp! Applizieren Sie die Romulsin® Teebaumöl Creme oder den Romulsin® Thymian Balsam 2 – 3 x täglich mit einem Wattestäbchen in die Nase und verteilen diese durch leichtes Massieren der Nasenflügel. Die Cremen befreien die Nase von Verstopfung und desinfizieren.

Vorsicht ist hingegen geboten mit Nasensprays. Sie verengen die Blutgefässe der Nase, so dass die Schleimhäute abschwellen. So sorgen sie unmittelbar dafür, dass man wieder Luft bekommt. Das mag eine Wohltat sein. Doch die Sprays sollten nur kurzfristig verwendet werden. Der Grund: Der Körper gewöhnt sich schnell an sie, so dass sie immer öfter verwendet werden müssen. Doch dies trocknet die Schleimhäute erst recht aus – ein Teufelskreis.

Bevor Sie also zur chemischen Keule greifen, sollten Sie lieber erst die milderen Varianten versuchen. Es gibt neben der Romulsin® Teebaumöl Creme auch Sprays, die nur eine Kochsalzlösung enthalten, ähnlich wie Augentropfen. Diese befeuchten, lösen Borken auf und unterstützen die Nase dabei, sich zu regenerieren.

Kontaktieren Sie uns