

## vom richtigen Umgang mit Nasensprays und Nasentropfen

Wie schön, wenn bei Schnupfen die Nase schnell wieder frei ist und man endlich frei durchatmen kann.

Allerdings beklagen immer mehr Menschen, dass die Nase trotz der Anwendung von Spray oder Tropfen nicht oder nur kurz befreit ist, bevor das Atmen wieder schwerfällt.

Was Sie tun können, damit Ihnen die befreiende Wirkung der Abschweller erhalten bleibt und was, wenn Ihre Nasenschleimhäute schon wegen und nicht mehr trotz der Nasentropfen anschwellen, lesen Sie unten!

Natürlich beraten wir Sie gerne auch in Heidkamp Apotheke und Zentrum Apotheke.

So wirkt's!

Wirkstoffe, wie z.B. Xylometazolin oder Oxymetazolin lassen die Schleimhäute in der Nase anschwellen und stoppen die vermehrte Produktion von Nasensekret, in dem sie die Blutgefäße der Nasenschleimhaut zusammenziehen, so dass keine Flüssigkeit nachtransportiert werden kann.

So machen Sie es richtig!

Idealer Weise wenden Sie Nasensprays oder -tropfen nur vor dem Schlafengehen an, um einen erholsamen Schlaf zu bekommen. Über Tag empfehlen sich Nasentropfen oder -sprays, die durch Meersalz- oder Kochsalzlösung den Schleim verflüssigen oder die Schleimhäute nur leicht anschwellen lassen. Auch homöopathische Nasensprays können helfen und bergen kein Risiko für Ihre Schleimhäute.

Dauert der Schnupfen länger als 5-7 Tage an sollten Sie einen Arzt aufsuchen und mit ihm nach den Ursachen forschen.

Wichtig ist, dass für Kinder und Säuglinge die passenden Stärken an Nasensprays oder -tropfen verwendet werden, da diese bei Überdosierung des Herz-Kreislauf-System der Kleinen beeinträchtigen können. Von Salben oder Tropfen mit ätherischem Öl raten wir ab. Außerdem sind abschwellende Nasensprays bei allergischem Schnupfen ungeeignet, da hier die Anwendung in der Regel länger andauern muss. Hierfür gibt es spezielle Medikamente.

Gefahr: nicht Sucht, aber GEWÖHNUNG!

Auf Grund der andauernden Verengung der Blutgefäße in der Nasenschleimhaut kommt es bei Nachlassen der Wirkung des Sprays nach längerem Anwenden zu einer besonders starken Durchblutung und damit einem Anschwellen der Schleimhäute. Das Resultat ist das Gefühl, dass die Nase verstopft ist und darauf wiederum resultiert die erneute und z häufige Anwendung des Sprays. Da so auch die Schleimhäute nicht mehr gut mit Nährstoffen und Abwehrstoffen versorgt werden, kommt es häufiger zu Infekten der Nasenschleimhaut. Auch Nasenbluten kann häufiger auftreten.

So ziehen Sie das Kind aus dem Brunnen -Entwöhnung!

Kortisonhaltige Sprays, die dann auf Verschreibung des Arztes zum Einsatz kommen sollten, können ein Weg sein, aus dem Teufelskreis der nicht - sachgemäßen Anwendung von Nasensprays herauszukommen. Aber auch die Verdünnungsmethode, als die Verwendung von immer niedriger dosierten Nasensprays, bis kein Wirkstoff mehr nötig ist, kann ein Weg sein. Hilfreich ist es, immer die Nasenlöcher im Wechsel zu "besprühen", die Nase mit Meersalzlösungen oder Dexpanthenol - haltigen Nasensalben zu pflegen oder die Nasenschleimhäute und deren Abwehrkräfte durch probiotische Tropfen wieder aufzubauen.

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich gerne an uns - Sie wissen ja, wo Sie uns finden!