



**Dres. Rolfes & Schapfeld**

Allgemeinmedizin

Ihre persönliche Hausarztpraxis in Egelsbach

## **Sinusitis - Nebenhöhlenentzündung**

Liebe Patientin , lieber Patient! Sie leiden an einer akuten Entzündung der Nase/Nasennebenhöhle. Wir Ärzte nennen dies eine (Rhino-)Sinusitis. Die häufigsten Symptome sind Kopfschmerzen, verstopfte Nase, Krankheitsgefühl und Fieber.

### **Therapie im Wandel der Zeit**

Die Therapie hat sich in den letzten Jahren stark gewandelt. Eine wichtige Säule der Therapie war früher die Gabe von [Antibiotika](#). Es lag nahe, eine durch Bakterien verursachte Entzündung mit bakterientötenden Arzneimitteln zu behandeln. Neue Erkenntnisse belegen jedoch, dass lange Zeit die „falschen Täter“ gejagt worden sind: für die Entzündung sind häufig nicht Bakterien, sondern Viren die Hauptverantwortlichen.

### **Unterstützende Maßnahmen**

Wer den Heilungsprozess unterstützen möchte, kann bei Sinusitis auf altbewährte Maßnahmen zurückgreifen. Dazu zählen:

- Inhalation warmer Dämpfe zur Verflüssigung des Nasensekrets (ggf. können Kamille (Teebeutel!) oder ätherische Öle wie Menthol zugesetzt werden)
- Erhöhte Flüssigkeitszufuhr
- Bestrahlung mit Rotlicht, aber bitte nicht im Ohrbereich!
- Entzündungshemmende Schmerzmittel (preiswert und wirksam: Ibuprofen und Paracetamol. *Unsere Empfehlung: Ibuprofen 400 mg akut , Paracetamol 500 oder Geloprosed*)

### **Nasenspülungen**

Täglich ein- oder mehrmalige Nasenspülungen mit Kochsalz oder Emser Salz helfen, fest sitzenden Schleim zu lockern. Zudem sind sie eine preiswerte und effektive Prophylaxemethode. In der Apotheke bekommen Sie Spülkännchen für die Nase. Eine Kochsalzlösung können sie gerne selbst herstellen, indem Sie 1 Liter Wasser mit einem knappen Teelöffel Salz aufkochen. *Unsere Empfehlung: Emser Salz Nasenspülung*

Abschwellende Nasentropfen lindern ohne zu verkürzen

Nasentropfen mit Wirkstoffen wie Naphazolin, Xylometazolin und anderen Substanzen erleichtern deutlich die Nasenatmung des Patienten. Bei der Behandlung einer Sinusitis kommt es darauf an, die Nasenschleimhaut, insbesondere den Verbindungsgang vom Nasen- zum Rachenraum (Choanen) abschwellen zu lassen. Das Sekret soll abfließen und der Überdruck beseitigt werden. Insgesamt besteht jedoch kein Nachweis ihrer Wirksamkeit im Sinne einer Krankheitsverkürzung oder einer Reduzierung der Nasennebenhöhlensymptome bei akuter oder chronischer Sinusitis. *Unsere Empfehlung: Nacic cur Nasenspray*

### **Schleimlöser: Pflanze schlägt Chemie**

Schleimlösende Mittel, sog. Expektorantien, wie Ambroxol, Bromhexin ,[Acetylcystein](#) oder ein pflanzliches Mischpräparat haben einen festen Stellenwert bei der Therapie der Sinusitis. Doch auch für diese chemisch definierten Substanzen fehlt ein Nachweis, dass die Krankheitsdauer und –heftigkeit bei einer Stirnhöhlenentzündung verkürzt wird. Dies geht ebenfalls aus den Leitlinien hervor. *Unsere Empfehlung: Sinupret extract, ACC 200*

### **Meerrettich und Kresse als starkes Duo**

Ein Kombinationspräparat aus Kapuzinerkresse und Meerrettich wird seit Jahren mit Erfolg zur unterstützenden Therapie bei Infektionen der Harn- und Atemwege angewendet. Wirksame Bestandteile sind Senföle (Isothiocyanate), die in vitro eine breite antibakterielle Wirkung gegen grampositive und gramnegative Bakterien aufweisen. Die Kombination aus Kapuzinerkressenkraut und Meerrettichwurzel wirkt bei Atemwegs- und

Harnwegsinfektionen vergleichbar gut wie Antibiotika und hat dabei weniger Nebenwirkungen. Dies belegt eine Anwendungsbeobachtung von 1.654 Patienten, die entweder an einer akuten Sinusitis, Bronchitis oder Blasenentzündung litten. In der Prüfgruppe traten lediglich bei 7 von 412 Patienten im Indikationsgebiet akute Sinusitis-Nebenwirkungen auf, während unter [Antibiose](#) 6 von 122 Patienten über Nebenwirkungen berichteten. *Unsere Empfehlung: [ANGOCIN® Anti-Infekt N](#)*

### **Akupunktur**

Ist der Schleim extrem festsitzend und zäh und haben die bislang aufgeführten Methoden nicht geholfen, unterstützen wir Sie gerne mit einer Sinusitis-Akupunktur. Häufig wird schon mit der ersten Nadel die Verstopfung gelöst. Vereinbaren Sie gerne einen Kurztermin für die Akupunktur, die für Kassenpatienten als IgEL-Leistung 5 Euro / Sitzung kostet.

### **Vitamin C- Hochdosis mit 7500 mg!**

Zur allgemeinen Stärkung des Immunsystems und zur Linderung akuter Beschwerden bei Sinusitis setzen wir mit großem Erfolg die Hochdosis-Vitamin-C Infusion ein. Vitamin C wird vom Körper nicht selbst hergestellt, aber zur Wund- und Schleimhautheilung benötigt.

### **Myrtol – wirksam und verträglich**

In der Behandlung der akuten und chronischen Bronchitis, aber auch der Sinusitis bewährt hat sich das ätherische Öl Myrtol. Das Muko-Sekretolytikum enthält diesen pflanzlichen Wirkstoff, der das Krankheitsgeschehen auf vielerlei Weise günstig beeinflusst. Myrtol regt nicht nur die Ziliertätigkeit der Bronchialschleimhaut an, es wirkt auch sekretolytisch und -motorisch. Ferner lassen sich antimikrobielle, antioxidative, immunmodulierende sowie schleimhaut-abschwellende Effekte nachweisen. Magensaftresistente Myrtol-Präparate müssen mindestens eine Stunde vor den Mahlzeiten eingenommen werden, um optimale Wirksamkeit und Verträglichkeit zu erzielen.

### **Cortison statt Antibiotika**

Die europäischen Leitlinien schieben Antibiotika in die hinterste Ecke. Therapieziel bleibt dennoch auch weiterhin, die Entzündung einzudämmen und den Sekretstau zu beseitigen. Nur die Waffen haben sich geändert. Es ist die Entzündung, die dem Patienten Beschwerden bereitet und weniger die Infektion. Die Therapie mit einem Kortison-Nasenspray ist den bisherigen Therapien deutlich überlegen. Der Wirkstoff [Mometason](#) ist wirksamer und verträglicher als eine Antibiotikatherapie mit [Amoxicillin](#). Lediglich bei hohem Fieber und starken einseitigen Kiefer- oder Stirnhöhenschmerzen und Zeichen einer Augen- und Hirnbeteiligung ist der Einsatz von Antibiotika gerechtfertigt. Selbst bei längeren Beschwerden einer „normalen“ Sinusitis sind Antibiotika nicht notwendig. Die Zurückhaltung mit Antibiotika ist das sicherste Mittel, einer Resistenzentwicklung von Bakterien vorzubeugen. Wenn doch ein Antibiotikum verordnet wird, dann muss dies ausreichend lange und hoch dosiert verabreicht werden. Keinesfalls sollte der Patient auf eigene Faust das Mittel absetzen. Die Gabe von Mometason-Nasenspray kann die Anwendung von Antibiotika unterstützen. Selbst bei einer 10fachen Überdosierung wandert der Wirkstoff nicht von der Nasenschleimhaut ins Blut. Die Befürchtung, den Körper mit [Kortison](#) zu belasten und die typischen Nebenwirkungen zu bekommen, ist demnach unbegründet.

Indikationen zur Antibiotikatherapie bei akuter Rhinosinusitis nur bei:

- [Fieber](#) >38,3°C
- einer Verstärkung der Beschwerden im Laufe der Erkrankung
- einer drohenden Komplikation
- Patienten mit chronisch entzündlicher Lungenerkrankung
- immundefizienten bzw. immunsupprimierten Patienten
- Patienten mit schweren Grundleiden oder besonderen Risikofaktoren

### **Bromelain – boostet Antibiotika**

Schon seit längerem ist bekannt, dass Bromelain nach oraler Gabe die Gewebspermeabilität von Antibiotika (Penicilline, Tetracycline) erhöht. Dies steigert die Resorption und führt bei subkutaner oder intramuskulärer Applikation der Antibiotika zu einer Verbesserung der Diffusion. Es lassen sich höhere Serum- und Gewebespiegel erzielen und die Nebenwirkungen einschränken.

Gute Besserung wünscht Ihr Praxisteam Dres Rolfes & Schapfeld