

Schnupfen

In der Regel sind es Viren, die einen Schnupfen verursachen. Die Nasenschleimhäute entzünden sich und schwellen an. Niesreiz, trocken-brennendes Gefühl der Schleimhäute und Tränenfluss gehören zu den ersten Anzeichen. Zu Beginn wird wässriges, beim reiferen Schnupfen zunehmend dickflüssigeres, gelb bis grünlisches Sekret abgesondert. Oft leiden die Patienten zusätzlich an entzündlich gereizten Augen, wunder Nase, dumpfem Gefühl im Kopf oder Kopfschmerzen.

Wichtige Hinweise

- Schnupfen ist eine harmlose Erkrankung, welche die meisten Menschen immer wieder einmal durchmachen müssen. In der Regel ist er nach einigen Tagen auskuriert.
- Schnupfen kann auch durch eine Allergie oder Reizstoffe in der Atemluft ausgelöst werden. Siehe dazu auch «Heuschnupfen» → Seite 114.
- Bei entsprechender Veranlagung, nicht fachgerechter Pflege oder zu wenig Schonung kann sich als Komplikation eine Nasennebenhöhlenentzündung entwickeln. Siehe dazu auch «Nasennebenhöhlenentzündung» → Seite 157.
- Gehäuft auftretende Erkältungskrankheiten können auf eine Allergie und ein geschwächtes Immunsystem hinweisen. In diesem Fall ist eine ganzheitliche Behandlung, z.B. klassische Homöopathie, sehr zu empfehlen.

Vorbeugung

Wie bei allen Erkältungskrankheiten ist Vorbeugen besser als Heilen. Es ist Viren fast unmöglich in einem kräftigen, gut ausgeruhten Organismus mit intakten Schleimhäuten «Fuss zu fassen». Details zu den aufgeführten Anregungen finden Sie weiter unten unter «Basiswissen Pflege».

- Tragen Sie warme, der Witterung angepasste Bekleidung. Besonders für Personen, die rasch und viel schwitzen, ist Unterwäsche aus Seide, Wolle oder atmungsaktiven Materialien empfehlenswert.
- Sorgen Sie für warme Füße, sie sind das «A und O» einer wirkungsvollen Infektionsabwehr. Bei Neigung zu kalten und feuchten Füßen sind Wollsocken ideal. Wenn Sie unterkühlt sind, wärmen Sie kalte Füße sofort mit einem ansteigenden Fussbad. Das hat schon manchen Schnupfen verhindert.

- Schaffen Sie ein gutes Raumklima, u.a. indem Sie regelmässig lüften und zu trockene Luft befeuchten. Falls Sie sich mit Erkälteten im gleichen Raum aufhalten, kann ein passendes ätherisches Öl (z.B. Lavendel, Thymian, Eukalyptus▲, Weihrauch) in der Duftlampe oder das Räuchern des Zimmers (z.B. mit Weihrauch, Salbei, Wachholder) die Luft reinigen und desinfizieren.
- Bewegen Sie sich täglich an der frischen Luft – mind. 30 Minuten spazieren bei jeder Witterung!
- Trainieren Sie Ihr Immunsystem, z.B. mit Sport, Sauna, Kneippanwendungen wie Wassertreten, kalten Waschungen oder kalten Güssen.
- Sorgen Sie für einen gesunden Lebensrhythmus mit genügend Schlaf und erholsamer Freizeit.
- Verzichten Sie auf das Rauchen und meiden Sie rauchige, überheizte Räume.
- Halten Sie Distanz zu erkälteten Menschen, besonders wenn Sie müde und gestresst sind.
- Waschen Sie Ihre Hände nach dem Kontakt mit erkrankten Personen.
- Regen Sie die Durchblutung der Nasenschleimhaut an. Gut durchblutete Schleimhäute können Viren und Bakterien besser abwehren. Dazu einige Möglichkeiten:
 - Öffnen Sie mehrmals tägl. kurz das Fenster und machen Sie einige kräftige Atemzüge an der frischen Luft.
 - Reiben Sie den Bereich der Nasenmuscheln mehrmals tägl. während 2–3 Minuten kräftig.
 - Kalte Gesichtsgüsse → Seite 229 oder kaltes Gesichtsbad → Seite 118.
 - Yoga-Wechselatmung. Diese ist sehr einfach, überall durchführbar, wirkt erfrischend und erhöht als Nebeneffekt die Konzentration!

So wird's gemacht:

- Verschiessen Sie mit dem Ringfinger der rechten Hand das linke Nasenloch.
- Atmen sie langsam vollständig durch das rechte Nasenloch aus.
- Danach tief durch das rechte Nasenloch einatmen.
- Nun mit dem Daumen den rechten Nasenflügel mit sanftem Druck verschliessen und vollständig durch das linke Nasenloch ausatmen.
- Anschliessend tief einatmen.
- Danach das linke Nasenloch wieder mit dem Ringfinger verschliessen.
- Mehrmals wiederholen.

Basiswissen Pflege

Wie schon erwähnt, handelt es sich beim Schnupfen um eine harmlose Erkrankung, welche jedoch durchaus sehr lästig sein kann. Das Hauptproblem ist meistens die verstopfte Nase und/oder lästige Absonderungen. Grundsätzlich sollte man das Sekret fließen lassen. Das unterstützt den Reinigungsprozess.

Die verschiedenen Massnahmen zielen darauf hin,

- die Schleimhaut zum Abschwellen zu bringen, damit die Nase wieder durchgängig ist.
- das Sekret zu verflüssigen und zum Abfließen zu bringen.
- das Immunsystem allgemein zu stärken.

Ansteigendes Fussbad → Seite 224

Das ansteigende Fussbad steigert auf reflektorischem Weg die Durchblutung der oberen Atemwege. Es wirkt intensiv durchwärmend, abwehrstärkend und beruhigend.

Es sollte 1–3x täglich durchgeführt werden, unbedingt abends vor dem zu Bett gehen.

Luftbefeuchtung

Durch zu trockene Luft, wird der Schleim zäh und kann nicht gut abgeschnäuzt werden. Die ideale Luftfeuchtigkeit liegt bei 40–55%.

Zur Luftbefeuchtung eignet sich aus hygienischen Gründen am besten ein Verdampfer. Ein Gerät also, das heissen Dampf produziert. Verdunster und Ultraschallzerstäuber brauchen eine speziell gute Wartung, da sie leicht zu einer «Keimschleuder» werden.

Eine einfache Möglichkeit zur Luftbefeuchtung ist feuchte Tücher an den Heizkörper zu hängen oder Wäsche im Zimmer zu trocknen.

Richtig schnäuzen – «Trompeten verboten»

Die meisten Menschen neigen dazu, mit aller Gewalt die Nase freischnäuzen zu wollen. Durch den entstehenden Druck können Erreger in die falsche Richtung gepresst werden, was zu Entzündungen der Nebenhöhlen und des Mittelohrs führen kann. Oft sind eh die angeschwollenen Schleimhäute schuld am Verstopfungsgefühl und diese lassen sich im Gegensatz zum Schleim nicht abschnäuzen!

So wird's richtig gemacht:

Schnäuzen Sie jeweils nur ein Nasenloch, das verhindert den Druckaufbau. Und – eigentlich wäre «Hochziehen gesünder als Schnäuzen!» Das konnte wissenschaftlich mehrfach bewiesen werden, ist aber immer noch verpönt. Vor allem wenn Sie anfällig auf Nebenhöhlenentzündung sind, könnte sich ein Versuch damit lohnen.

Viel trinken

Genug Flüssigkeit wirkt trockenen Schleimhäuten entgegen. Der Schleim wird flüssiger und kann dementsprechend besser abgeschnäuzt werden.

Erwachsene sollten mind. 1½–2 l Flüssigkeit pro Tag trinken. Bei Fieber, starkem Schwitzen oder körperlicher Anstrengung entsprechend mehr. Ideal sind gewöhnliches Hahnenwasser, leichte Früchtetees, Holunderblütensirup, Holunderbeerenpunsch, Sanddornsirup, stark verdünnte Fruchtsäfte, heisses Zitronenwasser, Ingwertee, Gerstenwasser.

Genügend Schlaf und Erholung

Es ist auch wissenschaftlich erwiesen, dass anhaltender Stress und Übermüdung das Immunsystem schwächt. Wegen einem Schnupfen müssen Sie zwar nicht gleich zuhause bleiben, doch eine Extraportion Schlaf und das Absagen aller nicht dringenden Termine beschleunigt die Heilung und schützt erst noch Ihre Mitmenschen vor einer möglichen Ansteckung.

Nicht rauchen und rauchige Luft meiden

Rauchen und der Aufenthalt in rauchigen Räumen reizt die Schleimhäute zusätzlich und verschlimmert die Beschwerden.

Nasentropfen und Nasenspray

Nasentropfen und Nasenspray befeuchten die Nasenschleimhaut, verflüssigen den Schleim, lösen Krusten auf und erleichtern dadurch das Abschnäuzen. Der Zusatz von Salz wirkt abschwellend, Kamille entzündungshemmend und Majoran besonders gut schleimlösend.

Ob Sie lieber Nasentropfen oder einen Nasenspray benutzen, ist Geschmackssache. Von der Wirkung her unterscheiden sie sich nur unwesentlich.

Achtung! Chemische Nasentropfen oder Nasensprays sollten Sie unbedingt meiden. Sie wirken zwar verblüffend rasch, sind aber problematisch. Die positive Wirkung kann rasch ins Gegenteil kippen. Die Nasenschleimhaut kann geschädigt werden und ein lästiges Verstopfungsgefühl zurückbleiben. Das löst unter Umständen schlussendlich eine richtiggehende Sucht auf diese Produkte und einen Teufelskreis aus.

Nasentropfen

Dazu eignet sich eine physiologische Kochsalzlösung, welche Sie einfach selber herstellen können. Nach Belieben können Sie für die Herstellung anstelle von Wasser Kamillen- oder Majorantee nehmen.

So wird's gemacht:

- 1 gestr. TL (= 4,5 g) Kochsalz in 5 dl gekochtem Wasser auflösen. Mehr Informationen dazu → Seite 245.
Um die abschwellende Wirkung zu verstärken, können Sie die Salzkonzentration etwas erhöhen.
- Füllen Sie die Lösung in ein Pipettenfläschchen.
- Träufeln Sie davon reichlich mehrmals tägl. in die Nase. Damit die Flüssigkeit möglichst weit in die Nasenhöhlen gelangt, beugen Sie den Kopf während dem Einträufeln stark nach hinten oder noch besser, legen Sie sich dazu auf den Rücken.
- Aus hygienischen Gründen sollte die Spüllösung tägl. erneuert und das Pipettenfläschchen sorgfältig gereinigt werden.

Nasenspray

Hauptbestandteil der Nasensprays ist eine Kochsalzlösung. Die Anwendung ist sehr einfach und vor allem unterwegs etwas praktischer als die Nasentropfen. Sprühen Sie in aufrechter Haltung 1–2 Sprühstöße mehrmals tägl. in die Nase.

Im Handel sind verschiedene Produkte erhältlich. Sie können einen Nasenspray jedoch auch gut selber herstellen. Dazu füllen Sie eine physiologische Kochsalzlösung in ein leeres Nasensprayfläschchen. Dieses bekommen Sie mit etwas Glück in einer Drogerie oder Apotheke.

Empfehlenswerte Produkte:

Fluimare®, Fluimare plus®
Rhinodoron®

Nasenspülung → Seite 248

Die Nasenspülung befreit die Nase gründlich von Schleim und Krusten. Die dafür verwendeten Spüllösungen wirken schleimlösend und abschwellend. Diese Anwendung ist vor allem bei drohender Nebenhöhlenentzündung oder der Veranlagung dazu sehr wirksam.

Leider lassen sich viele Menschen von der Vorstellung, die Nase mit Wasser zu spülen, abschrecken. Ich empfehle Ihnen unbedingt den Versuch zu wagen. Sie werden von der positiven Wirkung und der einfachen Handhabung überrascht sein!

Nasensalbe

Nasensalbe wirkt hauptsächlich durch die darin enthaltenen ätherischen Öle. Majoran wirkt sehr gut schleimlösend und ist daher besonders hilfreich bei Stockschnupfen. Thymian ist entzündungshemmend, abwehrstärkend und schleimlösend. Dazu pflegt und schützt eine hochwertige Salbengrundlage die Schleimhäute.

Tragen Sie die Salbe mehrmals tägl. im Bereich der Nasenflügel und Oberlippe auf. Sie können auch ein wenig davon leicht in die Nase einführen.

Empfehlenswerte Produkte:

Majoransalbe® (Weleda)
Engelwurz balsam IS®

Selbst gemachte Nasensalbe

Variante 1:

3 TL getrocknetes Majorankraut verreiben. Mit 1 EL 45%igem Schnaps (z.B. Grappa oder Kirsch) übergießen und einige Stunden zugedeckt ziehen lassen. 2 EL Butter oder Ghee im Wasserbad schmelzen. Die geschmolzene Butter mit der Majoran-Grappa-Mischung mischen.

1 Stunde ziehen lassen. Durch ein feines Stofftuchlein abseihen und in ein Döschen abfüllen.

Nach Belieben können Sie am Schluss noch 2–3 Tropfen ätherisches Majoranöl einrühren.

Kühl lagern. Ist nur begrenzt haltbar.

Variante 2:

1 EL Butter oder Ghee im Wasserbad schmelzen. 1–5 Tropfen ätherisches Majoranöl dazu mischen. Rest wie Variante 1.

Variante 3:

1 EL Olivenöl mit 1–5 Tropfen ätherischem Majoranöl mischen.

Variante 4:

Ergänzen Sie die Varianten 1–3 mit Thymian. Damit die Salbe nicht zu stark wird, halbieren Sie die Menge Majoran und geben die gleiche Menge getrockneten Thymian resp. Thymianöl dazu.

Wunde Nasenflügel pflegen

Durch viel Schnäuzen wird die Haut um die Nase oft arg strapaziert.

- Verwenden Sie vorbeugend unparfümierte Papiertaschentücher in weicher Qualität. Recyclingpapier und Stofftaschentücher sind zu rauh.

- Um die lädierte Haut zu pflegen, mache ich sehr gute Erfahrungen mit dem Everon®Lippenpflegestift von Weleda.
- Weiter können Sie über Nacht eine Zinksalbe▲ auftragen (z.B. Calendula-Babycreme® von Weleda, Penaten-Creme®, ZinCream Medinova®). Auch Hametum-Salbe® eignet sich gut.
- Linderung verschafft häufiges Abtupfen oder eine Auflage mit Schwarztee. Das kühlt angenehm, gerbt zugleich die Haut und macht sie widerstandsfähiger. Zubereitung: 1 TL neutralen Schwarztee mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen und lange, am besten bis alles abgekühlt ist, ziehen lassen.

Inhalation → Seite 232

Durch die Inhalation wird die Nasenschleimhaut befeuchtet, zäher Schleim verflüssigt, Krusten werden aufgeweicht und dadurch das Abschnäuzen erleichtert. Verschiedene Zusätze wirken entzündungshemmend und abschwellend. Besonders geeignet sind: Salz, Majoran, Thymian, Kamille, Eukalyptus▲, Kiefer, Zirbelkiefer.



Achtung! Es ist durchaus möglich, dass die Inhalation nicht den gewünschten Erfolg bringt und im Gegenteil die Schleimhäute noch mehr anschwellen. Wenn die Inhalation angenehm ist, mehrmals täglich wiederholen. Wenn nicht, ergreifen Sie andere Massnahmen.

Was Sie sonst noch tun können

Ein duftendes Taschentuch

Ist eine einfache Möglichkeit ätherische Öle einzusetzen. Dazu 1–5 Tropfen auf ein Taschentuch träufeln und neben das Kopfkissen legen. Besonders gut eignen sich

u.a. Majoran, Thymian, Eukalyptus▲, Kiefer, Zirbelkiefer, Lavendel. Als Alternative dazu können Sie 1–8 Tropfen in die Duftlampe geben.



Thymian löst den Schleim und stärkt die körpereigene Abwehr

Anwendungen mit Zwiebeln

Die Inhaltsstoffe der Zwiebel wirken intensiv schleimlösend, keimtötend und abwehrstärkend. Der intensive «Zwiebelduft» macht die Atemwege meistens rasch wieder frei und die überzeugende Wirkung die Geruchsimmersionen mehr als wett!

Stellen Sie eine frisch aufgeschnittene Zwiebel neben das Bett oder auf den Schreibtisch oder legen Sie sich einen Zwiebelwickel auf die Brust. Da dieser eher aufwändig in der Zubereitung ist, empfehle ich ihn nur, wenn der Schnupfen auch von Husten begleitet ist. Dann ist diese Anwendung allerdings sehr wirksam. → Seite 277.

Zusatzinformationen für Säuglinge und Kleinkinder

Da Säuglinge und Kleinkinder nicht schnäuzen und nicht richtig durch den Mund atmen können, ist ein Schnupfen oft eine sehr lästige Angelegenheit. Trinken an der Brust oder aus der Flasche ist mit verstopfter Nase sehr erschwert. Meistens ist der Schlaf empfindlich gestört.

Es gibt Kinder, die ab Geburt dauernd eine leicht verschnupfte Nase haben. Das hat nichts mit einem gewöhnlichen Schnupfen zu tun. Es handelt sich um eine konstitutionelle Schwäche, welche am besten mit einer homöopathischen Behandlung behoben werden kann. Bezüglich der Pflege ist alles gleich wie hier unter Schnupfen beschrieben.

- Eine frisch aufgeschnittene Zwiebel neben dem Bettchen wirkt oft Wunder. Diese einfache Massnahme löst den Schleim hervorragend und befreit die Atemwege. Damit erübrigen sich nicht selten alle anderen Massnahmen. Als Variante können Sie eine gehackte Zwiebel in ein Stofftuchlein einpacken und über dem Kinderbett aufhängen.



Zwiebelduft befreit die Nase

- Nasentropfen: Als Nasentropfen-Ersatz eignet sich bei gestillten Kindern Muttermilch sehr gut. Für alle anderen Kinder ist eine physiologische Kochsalzlösung am besten geeignet. Praktisch, aber nicht ganz günstig sind die im Handel erhältlichen Einzeldosen. Für Säuglinge empfehle ich Ihnen diese wegen der genaueren Dosierung und Hygiene.
 - Da das Einträufeln der Nasentropfen oft nicht ganz einfach ist und eine gewisse Verletzungsgefahr durch die Pipette besteht, brauchen Sie je nachdem eine Hilfsperson, um das Kind ruhig zu halten.
 - Da kleine Kinder sich nicht schnäuzen können, muss der Schleim unter Umständen abgesaugt werden. Falls die Nase durch zähes Sekret oder Krusten verstopft ist, sollten Sie diese vor dem Absaugen mit Nasentropfen aufweichen.
- Es gibt im Handel verschiedene Hilfsmittel. Ich finde die kleinen Birnspritzen aus Gummi am einfachsten in der Handhabung. Diese erhalten Sie in Sanitätsgeschäften, z.T. auch in Drogerien oder Apotheken. Reinigen Sie die Birnspritze nach jeder Anwendung sorgfältig mit viel möglichst heissem Wasser. Ab und zu mit Alkohol desinfizieren.
- Da Nasensalben einfach in der Handhabung sind, eignen sie sich bei Säuglingen und Kleinkindern besonders gut. Produkthinweise siehe oben. Falls Sie ein

empfindliches, zartes Kind haben, können Sie die Salbe mit etwas Oliven- oder Mandelöl verdünnen.

- Für Säuglinge und Kleinkinder sind Inhalationen wegen der Verbrennungsgefahr nicht geeignet. Als Alternative dazu eignet sich ein warmes Teil- oder Vollbad, evtl. mit einem beigefügten Kräutertee, z.B. Majoran, Thymian oder Lavendel.
- Da Kuhmilch eine verschleimende Wirkung hat, empfehle ich bei starken Beschwerden die tägliche Menge zu reduzieren. Verdünnen Sie die Milch mit Wasser oder ersetzen Sie diese durch Soja-, Reis- oder Hafermilch. Gehäuft auftretende Infektionskrankheiten bei Säuglingen und Kleinkindern können auf eine Allergie hinweisen.
- Sorgen Sie für ein gutes Raumklima. Die ideale Temperatur im Schlafzimmer ist 16–18°C. Befeuchten Sie zu trockene Luft.
- Reinigen Sie dem Kind vor dem Stillen die Nase.
- Wählen Sie die Stillposition so, dass das Kind zum Trinken nicht flach liegen muss.
- Eine leicht sitzende Stellung ist für das Kind oft angenehmer als das flache Liegen. Die Atmung wird erleichtert, Sekret kann besser abfließen und es entsteht generell weniger Stau im Kopfbereich.

Verschiedene Möglichkeiten:

- Kind in Babywippe setzen.
- Oberkörper mit Hilfe eines eher harten Kissens höher lagern, z.B. Hirse- oder Wollkissen.
- Das Bettende leicht erhöhen, z.B. unter beide Füße je einen Holzklötz, eine Büchse oder Ähnliches legen.
- Unter das Kopfende der Matratze ein hartes Kissen oder einen dicken Bundesordner legen.



Von links nach rechts: Birnspritze, Einzeldosen Kochsalzlösung, Pipettenfläschchen