

## Nasengesundheit

Die Nasenhöhlen filtern beim Atmen Partikel wie Staub, Pollen und Keime aus der Luft heraus. Eine gesunde Nasenschleimhaut ist daher wichtig, um die Atemwege vor Infektionen und Umweltbelastungen zu schützen bzw. das Risiko dafür zu minimieren – nicht nur, aber besonders im Herbst, wenn Erkältungsviren sich häufen. Testen Sie Ihr Wissen über die Gesundheit der Nase und erfahren Sie Weiterführendes sowie Tipps von unseren OÖG-ExpertInnen.

**Frage 1: Wodurch kann ein Schnupfen (Rhinitis) ausgelöst werden?**

**Antwort 1:** Durch virale Infektionen

**Antwort 2:** Durch eine zu salzhaltige Ernährung

**Antwort 3:** Durch übermäßiges Sonnen

**Richtig!**

Erkältungsviren (z. B. Rhinovirus) sind eine der häufigsten Ursachen für Schnupfen. Sie infizieren die Nasenschleimhäute, was zu einer vermehrten Schleimproduktion und den typischen Symptomen wie einer laufenden oder verstopften Nase führt.

**Frage 2: Welches Hausmittel kann helfen, einen Schnupfen zu lindern?**

**Antwort 1:** Viel Kaffee trinken

**Antwort 2:** Inhalieren von heißem Wasserdampf

**Antwort 3:** Eiswürfel lutschen

**Richtig!**

Das Inhalieren von heißem Wasserdampf kann helfen, die Nasenschleimhäute zu befeuchten und den Schleim zu lösen. Der warme Dampf unterstützt dabei, die Nasengänge zu öffnen und erleichtert das Atmen.

**Frage 3: Was ist eine häufige Ursache für chronische Nasennebenhöhlenentzündungen?**

**Antwort 1:** Übermäßige Nasenreinigung

**Antwort 2:** Allergien

**Antwort 3:** Übermäßiger Konsum von Milchprodukten

**Richtig!**

Allergien können die Schleimhäute der Nase und der Nebenhöhlen reizen und sind eine häufige Ursache für chronische Nasennebenhöhlenentzündungen.

**Frage 4: Welche Maßnahme kann allergischen Schnupfen verbessern?**

**Antwort 1:** Das Vermeiden von Zugluft

**Antwort 2:** Häufiges Nasebohren

**Antwort 3:** Regelmäßige Anwendung von Antihistaminika

**Richtig!**

Die regelmäßige Anwendung von Antihistaminika kann helfen, allergischen Schnupfen zu lindern. Sie blockieren die Wirkung von Histamin, das bei allergischen Reaktionen freigesetzt wird und z. B. Niesen, Juckreiz und eine laufende oder verstopfte Nase verursacht.

**Frage 5: Was ist ein Schwangerschaftsschnupfen?**

**Antwort 1:** Ein Schnupfen, der im ersten Trimester auftritt.

**Antwort 2:** Eine nicht-allergische, nicht-infektiöse Rhinitis während der Schwangerschaft

**Antwort 3:** Eine allergische Reaktion auf Schwangerschaftshormone

**Richtig!**

Ein Schwangerschaftsschnupfen ist ein nicht-allergischer, nicht-infektiöser Schnupfen, der oft während der gesamten Schwangerschaft auftritt und nach der Geburt wieder verschwindet. Er wird durch hormonelle Veränderungen verursacht.

### Frage 6: Was sollte man bei Nasenbluten tun?

**Antwort 1:** Den Kopf leicht nach vorne neigen und die Nasenflügel zusammendrücken.

**Antwort 2:** Den Kopf nach hinten neigen und das Blut in den Rachen laufen lassen.

**Antwort 3:** Den Kopf nach vorn neigen und das Blut rauslaufen lassen, bis nichts mehr kommt.

### Richtig!

Bei Nasenbluten sollte man den Kopf leicht nach vorne neigen und die Nasenflügel zusammendrücken, um den Blutfluss zu stoppen. Zusätzlich empfiehlt es sich, einen nasskalten Lappen oder einen Cool-Pack in den Nacken zu legen.

### Zusammenfassung:

## Nasengesundheit – nicht nur im Herbst wichtig

**Die Nase spielt eine zentrale Rolle in unserem Atmungssystem. Mindestens 10.000 Liter Luft strömen täglich durch die Nasenhöhlen. Dabei werden unzählige Partikel wie Staub, Pollen und Keime herausgefiltert. Zudem wird eingeatmete kalte Luft erwärmt bzw. trockene und heiße Luft abgekühlt und befeuchtet. Eine gute Nasenhygiene und regelmäßige Pflege der Nasenschleimhaut sind daher wichtig, um die Atemwege vor Infektionen und Umweltbelastungen zu schützen bzw. das Risiko dafür zu minimieren. Nicht nur, aber besonders im Herbst, wenn Erkältungen oder Grippeviren sich häufen.**

Ein **akuter Schnupfen (Rhinitis)** wird meist durch Erkältungsviren (z. B. Rhinoviren, Inflenzaviren, Coronaviren, Adenoviren) ausgelöst. Sie infizieren die Nasenschleimhäute, was diese anschwellen lässt und zu einer vermehrten Schleimproduktion sowie den typischen Symptomen wie einer laufenden oder verstopften Nase führt. Abschwellende Nasensprays (für max. fünf bis sieben Tage) und entzündungshemmende Medikamente können helfen, die Symptomatik zu verbessern. Ein bewährtes Hausmittel bei Schnupfen ist auch das Inhalieren von heißem Wasserdampf. Der warme Dampf befeuchtet die Nasenschleimhäute, der Schleim löst sich, die Nasengänge werden wieder geöffnet und die Atmung dadurch erleichtert.

Eine effektive Maßnahme, um einer viral bedingten Schnupfeninfektion vorzubeugen, ist regelmäßiges Händewaschen. Da Viren häufig über die Hände auf die Schleimhäute von Nase und Mund übertragen werden, hilft das gründliche Waschen der Hände, die Verbreitung von Krankheitserregern zu reduzieren. Auch das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes (Maske)

kann während der typischen „Erkältungszeiten“ (Herbst, Frühling) eine zielführende Unterstützung sein.

**Die allergische und die nicht-allergische Rhinitis** haben hingegen keine infektiösen Ursachen. Aus ihnen kann sich jedoch eine chronische Nasennebenhöhlenentzündung entwickeln. Bei einem allergischen Schnupfen reagiert das Immunsystem übermäßig auf Allergene (z. B. Pollen, Hausstaubmilben oder Tierhaare). Die Folge ist eine Entzündung der Nasenschleimhaut, die mit Juckreiz, Niesen und rinnender/verstopfter Nase einhergeht. Die regelmäßige Anwendung von Antihistaminika kann helfen, allergischen Schnupfen zu lindern. Sie blockieren die Wirkung von Histamin, das bei allergischen Reaktionen freigesetzt wird und die typischen Symptome verursacht.

Hinter Niesreiz, verstopfter, juckender oder laufender Nase kann jedoch auch eine nicht-allergische Rhinitis stecken, die durch Umweltfaktoren (z. B. Rauch, Staub, starke Gerüche oder Temperaturschwankungen) ausgelöst wird. Auch hormonelle Veränderungen, insbesondere durch erhöhte Östrogen- und Progesteronspiegel etwa während der Schwangerschaft („Schwangerschaftsschnupfen“), die die Nasenschleimhäute anschwellen lassen, können eine nicht-allergische Rhinitis verursachen. Diese Form der Rhinitis verschwindet in der Regel nach der Geburt wieder.

### **Erste Hilfe bei Nasenbluten**

Nasenbluten kann durch eine Vielzahl von Faktoren verursacht werden. Diese reichen von einfachen mechanischen Verletzungen bis hin zu komplexen systemischen Erkrankungen. Tritt Nasenbluten häufiger oder in massiver Form auf, sollte dies ärztlich abgeklärt werden. Als erste Maßnahme bei Nasenbluten sollte der Kopf leicht nach vorn geneigt und die Nasenflügel zusammengedrückt werden. Zusätzlich empfiehlt es sich, einen (nass)kalten Lappen oder einen Cool-Pack in den Nacken zu legen.

### **Allgemeine Nasenhygiene-Tipps**

- **Viel trinken**, um die Nasenschleimhäute feucht zu halten.
- **Nasenspülungen:** Die regelmäßige Verwendung einer Nasendusche oder von Nasensprays mit Salzwasser oder Aloe Vera zur Befeuchtung und Reinigung der Schleimhäute kann helfen, Schleim, Allergene und Keime aus den Nasengängen zu entfernen.
- **Irritierende Substanzen** (Rauch, Staub, Chemikalien, starke Duftstoffe etc.) **meiden**, da diese die Nasenschleimhaut reizen und schädigen können.

- **Raumluftbefeuchtung:** Insbesondere in der Heizperiode kann ein Luftbefeuchter helfen, die Luftfeuchtigkeit in Räumen zu erhöhen und so das Austrocknen der Nasenschleimhäute verhindern.
- **Scharfe Speisen** (z. B. Ingwer, Chili) können den Schleimfluss anregen und die Nasenwege freihalten.
- **Regelmäßig Hände waschen**, um die Übertragung von Keimen/Viren zu verhindern.
- **Statt Nasebohren** ein Taschentuch zum Reinigen der Nase benutzen, um Schleimhautverletzungen und das Eindringen von Bakterien zu verhindern.
- **Immunstärkung:** Ein starkes Immunsystem kann besser gegen Infektionen ankämpfen. Regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf und Stressreduktion sind hierfür wichtig.