

Endlich Schluss mit Nasennebenhöhlen- Entzündungen!

Es reicht ja schon, wenn man die Nase voll hat. Aber was tun, wenn man über Wochen hinweg nicht ordentlich durchatmen kann? Bettina Fornoff verrät Tipps aus der Praxis, wie Sie mit Homöopathie, Heilpflanzen und praktischen Anwendungen eine Sinusitis sanft, aber schnell ausheilen können.

Von Bettina Fornoff,
Heilpraktikerin, Bad Nauheim
und Rosbach v.d.H

Winterzeit ist Erkältungszeit und oft entwickelt sich aus einem harmlosen Schnupfen eine lästige wie langwierige Nasennebenhöhlen-Entzündung. Eine Sinusitis kann durch Viren oder Bakterien ausgelöst werden und erstreckt sich über Kieferhöhlen, Stirnhöhlen, Siebbeinzellen und Keilbeinhöhle, wobei nicht immer alle Nebenhöhlen betroffen sein müssen. Um eine Ausdehnung zu verhindern, ist es sinnvoll, frühzeitig etwas gegen die Entzündung zu unternehmen. Trockene Heizungsluft, Klimaanlage, aber auch allgemein die trockene, kalte

Luft im Winter führen dazu, dass die Schleimhäute austrocknen und über wenige Abwehrkräfte verfügen. Ein harmloser Schnupfen macht den Anfang: Er bringt die Nasenschleimhäute zum Anschwellen und be- oder verhindert die Nasenatmung, wodurch die Nasennebenhöhlen nicht mehr ausreichend belüftet werden. Die Folge: Bakterien können sich ungehindert ausbreiten. Homöopathie und auch Naturheilkunde bieten uns viele Möglichkeiten zur Behandlung der quälenden Symptome und sorgen so meist für einen milden, kurzen Verlauf.

Homöopathie

Wichtig: Homöopathische Arzneimittel werden immer nach ganzheitlichen und individuellen Symptomen des Erkrankten gewählt. Aus diesem Grunde gibt es nicht DAS eine homöopathische Mittel bei Nasennebenhöhlen-Entzündungen. Es ist für die Wahl wichtig, genauer hinzuschauen und in den Körper hineinzuspüren. Es folgt eine Auswahl der wichtigsten homöopathischen Arzneien bei Nasennebenhöhlen-Entzündungen.



Bettina Fornoff ist Heilpraktikerin und betreibt seit mehr als 20 Jahren ihre Praxis in Bad Nauheim und Rosbach v.d.H., mit den Schwerpunkten Klassische Homöopathie und Frauengesundheit. Gesundheitsberatungen bietet sie auch online an. Sie ist Autorin zweier Fachbücher „Hormone in Balance“ und „Vegane Detox-Kur“. Ihr Fachwissen durch langjährige Erfahrung, sowie umfangreiche Gesundheits-Tipps gibt sie außerdem in Online-Kursen, Vorträgen und auf ihrem Youtube-Kanal weiter. Infos unter: Praxis mit Herz – www.naturheilpraxis-fornoff.de.



© Gina Sanders/Adobe Stock

BELLADONNA (**Atropa belladonna**)

Die Tollkirsche, ein Nachtschattengewächs, ist ein Mittel für den akuten, heftigen und plötzlichen Beginn der Beschwerden.

Typisch auftretende Symptome:

- Hitze, eventuell Rötung des Gesichts mit erweiterten Pupillen
- Nebenhöhlen schmerzen pulsierend oder auch brennend
- Bereich der Nebenhöhlen ist stark berührungsempfindlich, bessert sich aber durch starken Druck
- Schmerzen werden durch Vorwärtsbeugen schlimmer
- kalte Umschläge und Auflagen werden als wohltuend empfunden
- begleitend kann es zu hämmernden, pulsierenden Stirn-Kopfschmerzen kommen
- Beschwerden beginnen oft infolge von Zugluft, besonders wenn der Kopf der Kälte ausgesetzt war, aber eventuell auch nach zu viel Ärger.

KALIUM BICHROMICUM (**Kaliumdichromat**)

Dieses Mittel hat eine besondere Affinität zu den Schleimhäuten.

Typisch auftretende Symptome:

- Kopfschmerzen über den Augenbrauen, aber auch einseitige Kopfschmerzen
- Druck, Völlegefühl und Schmerz an der Nasenwurzel

- stechender Schmerz in Nase und Nebenhöhlen
- Schleimabsonderungen sind dick, zäh, klebrig, grünlichgelb, oft einhergehend mit
- widerlichem Geruch und häufigem Räuspern
- Geruchsverlust
- Nase kann verstopft sein,

mit Unfähigkeit durch die Nase zu atmen

- Entzündung kann sich in die Stirnhöhlen ausweiten
- warme Anwendungen werden als wohltuend empfunden.

CINNABARIS (**Zinnober, rotes Quecksilbersulfid**)

Typisch auftretende Symptome:

- Druckgefühl wie von einer schweren Brille
- mit Schmerz um die Nasenwurzel
- der in die Kieferknochen ausstrahlt
- fädiger Schleim zieht sich durch den Nasenrachenraum die Kehle hinunter.

HEPAR SULFURIS (**Kalkschwefelleber**)

Gutes homöopathisches Mittel für überempfindliche Patienten, besonders gegen kalte Luft. Sie sind verfroren, schwitzen aber schnell.

Typisch auftretende Symptome:

- Viel Niesen oder aber total verstopfte Nase draußen in kalter, trockener Luft
- Wundheit der Nasenlöcher
- dickes, übelriechendes Sekret
- Geruch wie von altem Käse
- Schmerzen (stechend) in den Gesichtsknochen, besonders bei Berührung
- Besserung der Symptome durch feuchte Wärme.

PULSATILLA PRATENSIS (**Küchenschelle**)

Patienten fühlen sich an der frischen Luft immer besser, mit allen Symptomen, sogar wenn sie eher fröstelig sind.

Typisch auftretende Symptome:

- Reichlich gelber Schleim, besonders morgens
- Geruchsverlust
- dicker, grünlicher, übelriechender Schnupfen
- Verstopfung des rechten Nasenloches, eher abends
- Schmerz an der Nasenwurzel und schmerzende Nasenknochen
- Gefühlslage ist eher weinerlich

Da mit einer Entzündung der Nebenhöhlen das Immunsystem auf Hochtouren laufen muss, braucht der Organismus ausreichend Ruhe. Geben Sie sich Zeit, um wieder richtig gesund zu werden und die Sinusitis auszuheilen. Stress ist jetzt eher kontraproduktiv!



©OlgaStrelnikova/Adobe Stock



- Beschwerden verschlechtern sich durch heiße Anwendungen und gegen Abend
- Besserung der Symptome durch frische Luft und kalte Umschläge

SILICEA (Kieselsäure)

Patienten, die durch Silicea eine Besserung erfahren, sind insgesamt sehr verfroren und neigen bei geringstem Kälteeinfluss zu Entzündungen. Sie sind besonders empfindlich am Kopf und tragen mit Vorliebe eine Mütze. Symptome:

- Druckschmerz in der Stirn und dem
- Gefühl einer verstopften Nase mit eitrigen, übelriechenden Absonderungen
- es kann sich Schweiß auf der Kopfhaut bilden
- warme Anwendungen, Kopfbedeckungen und Einkuscheln in warme Decken werden als sehr wohltuend empfunden.

MERCURIUS SOLUBILIS (Schwarzes Quecksilberoxid)

Dieses Mittel lindert eine Sinusitis, die mit Schwäche und Schwitzen einhergeht sowie einer Empfindlichkeit gegen Temperaturschwankungen. Typisch auftretende Symptome:

- Reichlich, dickflüssige und grünlichgelbe Absonderungen aus der Nase
- Nasenlöcher sind geschwürig und wund wegen des ätzenden Schleims

- Schmerzen und Schwellung der Nasenknochen
- nachts kann es zu Nasenbluten kommen
- Verschlechterung der Beschwerden im warmen Zimmer und nachts.

Jeweilige Dosierungen: Für die homöopathische Selbstbehandlung empfehle ich die Potenzen D6 oder D12 und davon 3 x täglich 5 Globuli bis zur Besserung der Symptome.

Hausmittel und Heilpflanzen

Trinken Sie viel: Das regt den Stoffwechsel an und fördert die Schleimabsonderung. Neben Wasser wirken Kräutertees wohltuend, abschwellend und entzündungshemmend. **Meine Empfehlungen:** Thymus vulgaris, Salbei, Pfefferminz und Kamille. Aber auch heißer Ingwertee mit Zitrone unterstützt den Heilungsprozess. Mittels einer Nasendusche kann die Nase mehrmals täglich mit einer isotonen Kochsalzlösung gespült werden.

Nasenschleimhäute befeuchten

Inhalieren mit Wasserdampf befeuchtet die Nasenschleimhäute und löst festsitzendes Sekret. Außerdem wird die feuchte Wärme von vielen Patienten als sehr wohltuend empfunden. **Extratipp:** Dem heißen Wasser ätherische Öle zusetzen, die zusätzlich entzündungshemmend und antibakteriell/antiviral wirken wie etwa Thymus vulgaris, Teebaumöl, Kamille oder Eukalyptus. **Anwendung:** Gießen Sie 1 bis 2 Liter heißes Wasser in eine große Schüssel und geben

So beugen Sie Erkältungen vor:

Stärken Sie Ihr Immunsystem durch einen gesunden Lebensstil!

Dazu zählen:

- gesunde Ernährung mit viel natürlichem Vitamin C
- ausreichend Bewegung an der frischen Luft – unabhängig vom Wetter
- gutes Raumklima

Tipp: Verwenden Sie einen Vernebler gegen trockene Heizungsluft

- Pflege der Nasenschleimhäute mit Meersalz-Spray oder Nasenöl
- ausreichend trinken
- regelmäßige Saunagänge
- Trockenbürsten und Wechselduschen am Morgen
- Reibesitzbad



Tipp: Ein Meerwasser-Nasenspray bietet sich zur Vorbeugung einer Sinusitis an, weil sich dadurch die Nasenschleimhäute feucht halten lassen.

entweder einen Teebeutel oder 1 bis 2 Tropfen ätherisches Öl Ihrer Wahl hinzu. Dann legen Sie sich ein Handtuch über den Kopf und beugen sich über die Schüssel. **Wichtig:** Nicht zu dicht darüber beugen. Verbrühungsgefahr! Nun inhalieren Sie die Dämpfe für etwa 10 Minuten.

Anzeige

Dauerhaft schlank UND GESUND

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann zeigt, wie Sie in 6 Wochen mit einer gesunden Darmflora dauerhaft abnehmen.

192 Seiten · 17,- € [D] · ISBN 978-3-517-09422-9
Leseprobe unter suedwest-verlag.de

Leinsamenwickel können zu einer schnellen Besserung beitragen. Warum? Sie sind reich an Schleimstoffen und wirken entzündungshemmend und beruhigend. Die Wärme fördert zusätzlich die Durchblutung in den Nebenhöhlen. **Anwendung:** Bringen Sie 5 Esslöffel Leinsamen mit 2 Tassen Wasser zum Kochen, bis die Samen aufgeweicht sind. Diesen warmen Brei wickeln Sie in ein kleines Geschirrtuch oder einen Waschlappen und legen ihn für etwa 20 Minuten auf Nase bzw. Nebenhöhlen. Zwiebelauflagen/säckchen kennt man noch als schnelles Erste-Hilfe-Mittel bei Ohrenschmerzen aus der Kindheit.

Die ätherischen Öle und Schwefelverbindungen der Zwiebel wirken nicht nur verflüssigend auf zähen Schleim, sondern sind zudem antibakteriell, abschwellend und schmerzlindernd. Deshalb empfehle ich sie auch bei Nebenhöhlenentzündungen entweder als Auflage auf Nase oder Nebenhöhlen oder als Zwiebelsäckchen aufs Ohr, da eine verstopfte Nase oft von Ohrenschmerzen begleitet wird.

Anwendung: Zwiebel klein hacken und in ein Tuch wickeln, evtl. mit einem Gummiband zum Säckchen binden. Das Zwiebel-Päckchen auf einer festen Unterlage leicht quetschen, damit der Saft austritt. Über heißem Wasserdampf erwärmen, aufs Ohr legen und mit einem Stirnband fixieren.

Pflanzliche Helfer

Die **Primelwurzel** (*primulae radix*) ist als Hausmittel für ihre sowohl schleimlösende als auch antivirale Wirkung bekannt. Verantwortlich sind dafür die in der Pflanze enthaltenen Saponine und Flavonoide. Erhältlich als Tee, Sirup und Tinktur.

Schwarzer Holunder (*Sambucus nigra*) wirkt nicht nur immunstimulierend, sondern auch entzündungshemmend. Sambucus fördert den Abfluss von stockendem Sekret und hartnäckigen Verschleimungen in den Nebenhöhlen. Insgesamt wirkt die Pflanze durchwärmend und schweißtreibend. Erhältlich als Tee, Urtinktur-Tropfen oder Saft. **Meine wichtigste Empfehlung:** Gehen Sie achtsam mit sich um und fördern Sie Lebensfreude in Ihrem Alltag!