

# Nasenspülungen bei Heuschnupfen

**Was in Indien und China jahrhundertlang Tradition hat, wird auch in der Schweiz immer beliebter: Nasenspülungen. Die isotonischen Meerwasserlösungen reinigen die Nasengänge und befeuchten strapazierte Schleimhäute. Diese Prozedur hilft auch bei Heuschnupfen: Pollen werden herausgespült, Nasensekret wird verflüssigt und kann abfließen.**

Jürg Lendenmann



Dr. Philippe Stoffel ist Inhaber der Bahnhof-Apotheke und der Apotheke Dr. Stoffel in Rapperswil.

Die Heuschnupfensaison beginnt, wenn noch Schnee liegt – Hasel und Erle blühen; später folgen Esche, Birke, Hagebuche. Ihre Pollen fliegen dann zu Milliarden durch die Luft und gelangen auch auf die Nasenschleimhäute; bei rund 20 Prozent der Bevölkerung lösen sie allergische Reaktionen aus.

Apotheker Dr. Philippe Stoffel erklärt, welche Reaktionen bei einer Pollenallergie im Organismus ablaufen: «Der Körper bildet beim ersten Kontakt mit den Pollen-Allergenen Immunglobuline vom Typ E. Diese IgE-Antikörper binden sich an die Allergene.» Die bei dieser Allergie vom Soforttyp in grossen Mengen gebildeten IgE-Antikörper binden sich dann an die Mastzellen und veranlassen sie, Entzündungsbotenstoffe – Histamine – auszuschütten. «Histamine sind für die typischen Heuschnupfen-

fensymptome verantwortlich: Die Schleimhäute schwellen an, es kommt zu Nies- und Juckreiz, die Nase läuft», schildert Stoffel. Normalerweise befördern Flimmerhärchen, die in der Schleimhaut der Nase und den unteren Atemwegen sitzen, kleine Partikel wie Staub und Pollen ständig in Richtung Rachen, wo sie geschluckt und unschädlich gemacht werden. Bei Heuschnupfen funktioniert dieser natürliche Schutzmechanismus gegen unerwünschte Fremdkörper nur noch ungenügend, denn die Funktion der Flimmerhärchen wird durch Schleim, aber auch Trockenheit und Partikel stark beeinträchtigt.

## Nasenspülungen: die sanfte Alternative

Seit einigen Jahren werden Nasenspülungen zum Befeuchten und Reinigen der Nasenschleimhäute angeboten. Diese für Europäer ungewohnte Reinigungsform der Nase gehört im Ayurveda und Yoga zur Tradition. Mittlerweile erfreuen sich Nasenspülungen auch in der Schweiz wachsender Beliebtheit. Stoffel: «Zum einen übernimmt die Nasenspülung die Funktion der Flimmerhärchen: Die Flüssigkeit spült die Fremdkörper – und somit auch Pollen-Allergene – aus der Nase hinaus. Zum anderen wird dabei das Sekret verflüssigt und kann abfließen.» Zudem kann mit dem Spülen der Nase bei einer Erkältung einer Mittelohrentzündung vorgebeugt werden: «Im Verbindungsgang zwischen Rachen und Mittelohr sammelt sich oft Schleim an – ein guter Nährboden für Bakterien; wird der Schleim verflüssigt, kann er abfließen ... und mit ihm die Krankheitskeime.»

## Ideales Spülmedium Meerwasser

In der Regel wird Meerwasser zur Spülung verwendet. «Meerwasser ist wegen seiner Zusammensetzung ideal», erklärt Stoffel. «Es enthält neben Natriumchlorid auch Magnesium, Sulfat, Calcium, Kalium und viele Spurenelemente. Wichtig ist, dass die Spülflüssigkeit isotonisch, das heisst, dem Salzgehalt des Blutserums angepasst ist; dies verhindert Reizungen.» Der Apotheker rät davon ab, Spüllösungen selber herzustellen: «Anders als die Augen, ist die Nase ist zu wenig empfindlich, als dass man beim Einträufeln eine zu hohe Salzkonzentration bemerken würde; Schleimhautreizungen wären die Folge.» Nasenspülungen würden zudem durch den Reinigungseffekt die Wirkung von abschwellenden Nasensprays verstärken. «Darüber hinaus fördert Meerwasser die Heilung», ergänzt Stoffel. Isotonische Meerwasserlösungen können problemlos über längere Zeit angewendet werden, auch bei Kleinkindern und Säuglingen. «In akuten Phasen kann tagsüber mehrmals gespült werden. Hilfreich ist die Anwendung besonders vor dem Zu-Bett-Gehen», sagt Stoffel. «Ich empfehle Betroffenen auch, abends jeweils den Kopf zu waschen, da sich Pollen in grosser Zahl an die Haare anhaften.»

Nasenspülungen seien besonders im Winter wichtig, wo man sich viel in geheizten Räumen mit trockener Luft aufhalte, findet Dr. Philippe Stoffel und fügt hinzu: «Sie wirken auch vorbeugend sowohl gegen Heuschnupfen als auch gegen Erkältungsschnupfen, denn die Befeuchtung stärkt die Barrierefunktion der Nasenschleimhäute.» ■