

Nasensprays können süchtig machen

Tipps zur richtigen Anwendung gibt der HNO-Experte

Schnupfen hat gerade Hochsaison – die Nase ist zu, oder läuft in einer Tour. Um wieder gut Atmen zu können rettet sich der eine oder andere mit einem Nasenspray über den Tag und durch die Nacht. Bei falscher Anwendung können Nasensprays aber zu einer Sucht führen, die die Schleimhäute in der Nase schädigt und ein Gefühl des Dauerschnupfens auslöst. Nasenexperte Dr. Martin Bruch, Oberarzt der HNO-Abteilung am Ordensklinikum Linz klärt auf.

Wann Nasensprays sinnvoll sind

„Wenn ein hartnäckiger Schnupfen die Nase so sehr verstopft, dass der nächtliche Schlaf gestört wird, dann sind abschwellende Nasensprays sinnvoll“, sagt OA Dr. Martin Bruch vom Ordensklinikum Linz. *„Wichtig ist aber, dass man sich an die vorgeschriebene Dosierung von maximal drei Anwendungen täglich hält, und das nicht länger als eine Woche am Stück.“* Auch bei ersten Anzeichen, dass sich der Schnupfen in Richtung Nasennebenhöhlen ausbreitet und das Gesicht beim nach vorne beugen schmerzt, sollte ein abschwellendes Nasenspray verwendet werden. Ist die Verstopfung der Nase aber erträglich und es gibt keinen Hinweis darauf, dass die Nasennebenhöhlen betroffen sind, so rät der Experte zu salzhaltigen Nasensprays bzw. Nasenduschen und -spülungen. *„Salzhaltige Mittel können dazu beitragen, die Krankheitserreger aktiv aus der Nase auszuspülen. Zusätzlich wirken sie schleimlösend und unterstützen die natürliche Selbstreinigungsfunktion der Nasenschleimhaut“,* erklärt Dr. Bruch.

Zu oft verwendet: wenn das Nasenspray zur Sucht wird

Ganz und gar nicht gut für die Nasenschleimhäute ist eine zu häufige oder eine zu lange Anwendung des Sprays. Denn dadurch entsteht eine Art Teufelskreis,

beschreibt Dr. Martin Bruch: *„Das Problem bei der ‚Nasenspray-Sucht‘ liegt darin, dass das Spray in immer kürzeren Abständen zugeführt werden muss, um den gewünschten Effekt der freien Nase zu erzielen. Grund dafür ist eine Rezeptoränderung in der Schleimhaut, die die Nasenschleimhäute zwischen den Spraygaben mittelfristig sogar noch mehr anschwellen lassen.“* Stoppt man die Spraygaben nicht, schädigt das die Schleimhaut und es kann zu wiederholtem Nasenbluten kommen. Zusätzlich werden auch die Flimmerhärchen der obersten Schleimhautschicht beschädigt, welche eine wichtige Rolle beim Sekrettransport und der Infektabwehr spielen.

Arztbesuch empfohlen

„Wenn man bemerkt, dass man auch nach Abklingen des akuten Schnupfens nun schon länger als 10 bis 14 Tage ein abschwellendes Nasenspray verwendet, weil man ansonsten die Einschränkung der Nasenatmung nicht aushält, dann ist ein Arztbesuch empfehlenswert“, sagt der Experte. Der Niedergelassene HNO-Arzt unterstützt bei der Entwöhnung des Sprays und kontrolliert, ob eventuell andere Ursachen für die Nasenatmungsbehinderung vorliegen. Man kann eine Entwöhnung auch selber durchführen, wenn man die missbräuchliche Sprayanwendung sofort beendet: *„Die geschädigte, geschwollene Schleimhaut benötigt ein bis zwei Wochen, um wieder zu einem Normalzustand zurückzukehren. Da diese Zeit oft als sehr quälend empfunden wird, können Patient*innen überbrückend einen Glukokortikoid-haltigen Nasenspray anwenden. Dieser wirkt lokal entzündungshemmend und ist besser verträglich.“* Zusätzlich empfiehlt OA Bruch die bereits erwähnte Nasendusche mit salzhaltiger Spüllösung und eine Nasenpflegesalbe.

Rückfragehinweis für Journalist*innen:

Maria Binder

maria.binder@ordensklinikum.at

+43 (0) 732 7677 4908

+43 (0) 664 88281532