

Nasennebenhöhlenentzündung – Natürliche Massnahmen

Nasennebenhöhlenentzündungen (Sinusitis) oder auch Stirnhöhlenentzündungen heilen oft von allein aus. Wenn das Problem jedoch über Wochen hinweg bestehen bleibt, ist die Gefahr gross, dass die Nasennebenhöhlenentzündung chronisch wird. Also sind schon vorab dringend Massnahmen erforderlich. Meist helfen einfache Hausmittel in Kombination mit einer speziellen Ernährung, damit eine Nasennebenhöhlenentzündung gar nicht erst chronisch werden kann. Ist die chronische Nasennebenhöhlenentzündung jedoch einmal da, hilft vielen ein natürliches Antibiotikum: Kolloidales Silber.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 14. November 2019

Stand: 16. November 2019

Volkskrankheit Nasennebenhöhlenentzündung

Jedes Jahr erkrankt etwa jeder Siebte an einer Entzündung der Nasennebenhöhlen und/oder der Stirnhöhlen. Damit gehöre die Sinusitis zu den zehn häufigsten Beschwerden, die zu einer Krankmeldung führen, berichtet die Amerikanische Akademie für Allergie, Asthma und Immunologie (American Academy of Allergy, Asthma and Immunology).

Zu entzündeten Schleimhäuten der Nasennebenhöhlen oder der Stirnhöhle kommt es meist im Verlauf einer Erkältung, Grippe oder bei Allergien. Auch bakterielle Infektionen (z. B. durch Staphylokokken) können die Entwicklung einer massiven Sinusitis verursachen.

Eine solche äussert sich in Druckgefühl im Bereich der Wangenknochen oder über den Augen, in Kopfschmerzen, Gesichtsschmerzen, auch in Zahnschmerzen und in allgemeiner Abgeschlagenheit.

Vermehrter Nasenausfluss kann, muss aber nicht zu den Symptomen gehören. Die Beschwerden können so schmerzhaft werden, dass Betroffene vorübergehend nicht mehr arbeitsfähig sind.

Mögliche Komplikationen einer Nasennebenhöhlenentzündung

In Einzelfällen können Nasennebenhöhlen- und Stirnhöhlenentzündungen zu Komplikationen führen, wie etwa zum Verlust des Geruchsinnes oder zur Entzündung der Augenhöhlen.

Letzteres kann eine Erschlaffung der Lider oder sogar den Verlust des Augenlichtes zur Folge haben. Weitere unerwünschte Konsequenzen können Knochenentzündungen, Blutgerinnsel, Hirn(haut)entzündungen und ein erhöhtes Risiko für Asthma sein.

Die Schulmedizin verordnet bei Sinusitis Nasentropfen zur Abschwellung der Nasenschleimhaut, ausserdem schleimlösende und entzündungshemmende Medikamente, Inhalationen und Antibiotika. Hilft all das nichts, wird operiert.

Keine Antibiotika bei Nasennebenhöhlenentzündung

Antibiotika sollten Sie sich bei einer Nasennebenhöhlenentzündung keinesfalls verschreiben lassen. Sogar die Ärztezeitung schrieb bereits im Jahr 2008, dass Patienten mit Nasennebenhöhlenentzündungen von einer Antibiotikagabe nicht profitieren.

Nehmen Sie dennoch Antibiotika ein, dann erfahren Sie davon zwar keinen Nutzen, zerstören aber gleichzeitig Ihre Darmflora und damit einen aktiven Teil Ihres Immunsystems.

Wie entstehen Nasennebenhöhlenentzündungen?

Nasennebenhöhlenentzündungen entwickeln sich aufgrund einer nicht nachlassenden Schleimbildung in den Nasenschleimhäuten.

Dieser Schleim stellt einen optimalen Nährboden für Bakterien dar. Schleim und Bakterien zerstören die natürliche Abwehrkraft der Schleimhäute und damit auch die feinen Flimmerzellen.

Gleichzeitig bilden sich immer mehr schleimproduzierende Zellen, was natürlich auch in immer mehr Schleim resultiert. Der Schleim aber kann aufgrund der zerstörten Flimmerzellen nicht mehr zügig abtransportiert werden. Das wiederum freut die Bakterien, die sich flink vermehren. Der Teufelskreis ist geschlossen.

Wer oder was verursacht Nasennebenhöhlenentzündungen?

Wer oder was aber - und das ist die Schlüsselfrage - führt zur entscheidenden und permanenten Schleimbildung?

Wenn Vereiterungen von Zahnwurzeln ausgeschlossen werden können, dann ist eine der Hauptursachen für Nasennebenhöhlen- und Stirnhöhlenentzündungen der regelmässige Konsum von Milch, Milchprodukten und glutenhaltigen Getreideprodukten. Lesen Sie hierzu auch: Versteckte Glutenquellen.

Beide sog. Grundnahrungsmittel führen bei vielen Menschen erfahrungsgemäss zu einer mehr oder weniger stark ausgeprägten Verschleimung sowohl der Atemwege als auch des Verdauungssystems.

Und so genügt oft bereits die Vermeidung von Milchprodukten, um die alljährlich auftauchende Nasennebenhöhlenentzündung (die bei vielen Menschen bereits mehrmals pro Jahr in Erscheinung tritt oder bereits in ein chronisches Stadium übergegangen ist) auf Nimmerwiedersehen zu verabschieden.

Betroffene werden eine Besserung ihres Allgemeinbefindens bereits nach wenigen milchproduktfreien Tagen verspüren. Meist bleiben weitere Nasennebenhöhlenentzündungen (und auch Erkältungen oder - insbesondere bei Kindern - Mittelohrentzündungen) sofort nach der Umstellung auf eine milchfreie und möglichst basenüberschüssige Ernährung aus.

Wer bereits mitten in einer Sinusitis steckt, kann verschiedene hochwirksame und einfach erhältliche Hausmittel anwenden. Sie lindern Symptome und beugen einer Neuerkrankung vor. Dazu gehören das Gewürz Kurkuma (Gelbwurz), Solespülungen, Dampfinhalationen und ätherische Öle.

Nasennebenhöhlenentzündung mit Kurkuma (Gelbwurz) lindern

Der aktive Inhaltsstoff in Kurkuma, jenem Gewürz, das dem Curry seine gelbe Farbe gibt, nennt sich Curcumin und hat eine besonders harmonisierende Wirkung auf die Nasennebenhöhlen.

Curcumin kann die Heilung einer akuten Sinusitis fördern und chronische Entzündungen lindern. Geben Sie einen halben Teelöffel Kurkuma in ein Glas warmes (nicht heisses) Wasser und gurgeln Sie ausführlich und mehrmals täglich mit dieser Lösung.

Sie können die Lösung auch als Tee trinken.

Kurkuma wird seit Tausenden von Jahren in der indischen Küche, der ayurvedischen Medizin und auch in der traditionellen chinesischen Medizin verwendet. Laut dem Linus Pauling Institut an der Universität Oregon hat Kurkuma deutlich entzündungshemmende Eigenschaften.

Weitere aktuelle Forschungen zeigen, dass Kurkuma auch antibiotische und antivirale Wirkungen zu bieten hat. In Asien wird Kurkuma unter anderem zur Unterstützung der Leber verwendet und zu diesem Zweck in Form von Tee vor den Mahlzeiten getrunken.

Nasennebenhöhlenentzündung mit Solespülungen beruhigen

Die weltberühmte Mayo Clinic (1) schlägt vor, die Nasennebenhöhlen regelmässig mit einer Solelösung (Salzlösung) zu spülen. Auch in der ayurvedischen Medizin haben Nasenspülungen mit Sole eine lange Tradition.

Dadurch werde der Druck auf die Nebenhöhlen gemindert und die Sinusitis abgeschwächt. Salz hemmt natürlich auch das Bakterienwachstum, löst Verstopfungen, verflüssigt Schleim und lässt Eiter abfließen.

Eine Spülung mit Solelösung kann man mit Hilfe eines sog. Nasenspülkännchens durchführen, einfacher sind jedoch die inzwischen erhältlichen Nasenduschen anzuwenden. In einer Tasse mit warmem Wasser löst man einen halben Teelöffel Salz auf, giesst diese Lösung in die Nasendusche und geht dann nach der beiliegenden Anleitung vor.

Nasennebenhöhlenentzündung mit Dampfinhalationen bessern

Das Inhalieren von einfachem Wasserdampf kann die Nasennebenhöhlen öffnen und Sinusitisbeschwerden lindern.

Dazu füllt man eine Schüssel mit heissem Wasser, stellt diese auf einen Tisch, setzt sich davor, beugt sich mit geschlossenen Augen über die Schüssel, legt sich ein Handtuch über den Kopf und inhaliert den aufsteigenden Dampf.

Nasennebenhöhlenentzündung mit ätherischen Ölen bekämpfen

Noch besser wirken die Dampfinhalationen, wenn in das heisse Wasser ätherische Öle gegeben werden.

Dazu eignen sich hochwertige und 100 Prozent reine biologische ätherische Öle, wie z. B. Pfefferminzöl, Eukalyptusöl, Cajeputöl und Wacholderöl. Eine Mischung daraus ist besonders effektiv.

Von dieser Mischung kann ausserdem bis zu dreimal täglich ein Tropfen direkt auf die schmerzenden Schläfen gestrichen werden.

Wer während einer Sinusitis auch unter Zahnschmerzen leidet, tupft sich einen Tropfen der genannten ätherischen Ölmischung - ebenfalls dreimal täglich - direkt auf das Zahnfleisch der schmerzenden Region.

Achten Sie jedoch darauf, die ätherischen Öle nicht in unmittelbarer Nähe der Augen aufzutragen und waschen Sie sich nach der Applikation der ätherischen Öle gründlich die Hände, damit Sie sich nicht versehentlich in die Augen fassen, was zu einem starken Brennen führen würde.

Um seine Nasennebenhöhlen und Stirnhöhlen nicht nur vorübergehend, sondern dauerhaft schleimfrei und gesund zu halten, empfiehlt sich bei Sinusitis eine Kombination der vorgestellten Massnahmen in Verbindung mit einer konsequent milchfreien Ernährungsweise.

Nasennebenhöhlenentzündung mit kolloidalem Silber besiegen

Helfen alle genannten Massnahmen nicht wirklich weiter - was u. U. besonders bei bereits chronischer Nasennebenhöhlenentzündung und geschwächtem Immunsystem der Fall sein kann, ist die Zeit für kolloidales Silber gekommen.

Nehmen Sie mehrmals täglich einen halben bis einen ganzen Teelöffel hochwertigen kolloidalen Silbers ein, lassen Sie dieses so lange wie möglich im Mund, damit es bereits über die Mundschleimhaut aufgenommen werden und so gleich vor Ort wirken kann.

Oft lassen die drückenden Kopfschmerzen noch am selben Tage nach.

Selbstverständlich sollten Sie all das - wie immer - nur in Absprache mit Ihrem ganzheitlich orientierten Arzt oder Heilpraktiker praktizieren.

Lesen Sie auch: Magnesium ist entzündungshemmend

Quellen

- Ärzte-Zeitung: Zurückhaltung mit Antibiotika bei Sinusitis ist ohne Nachteil für Patienten möglich

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/nasennebenhoehlenentzuendung.html>