

# Sinusitis

Autor:



**heilpraktikerkurse.de**  
EIN ANGEBOT VON EXAMIO UND HAUG

## Sinusitis

Zusätzlich zur Definition der Sinusitis sind die Pathophysiologie, Symptome, Diagnostik und die schulmedizinische und naturheilkundliche Therapie aufgeführt.



### HINWEIS

#### **Sinusitis**

*Eine Sinusitis ist eine Entzündung der Nasennebenhöhlen. Sie kann akut verlaufen und eventuell auch chronisch werden.*



### MERKE

#### **Leitsymptome der Sinusitis**

- behinderte Nasenatmung
- ständiger Sekretfluss im Rachen
- **akute Sinusitis:**
  - eitriges (gelblich-grünes) Nasensekret
  - beeinträchtigtes Allgemeinbefinden, evtl. Fieber
  - Kopfschmerzen (Schmerzzunahme beim Bücken) im Bereich der betroffenen Nasennebenhöhle und ihrer Umgebung
- **chronische Sinusitis:**
  - dünnflüssiges Sekret
  - fluktuierende Kopfschmerzen (mal mehr, mal weniger)
  - Verlust an Leistungsfähigkeit
  - chronische Müdigkeit

## Pathophysiologie

Eine Sinusitis ist sehr häufig die **Folge eines Schnupfens** (akute Rhinitis). Die klassische Sinusitis wird durch infektiöse Erreger verursacht. Warum eine Sinusitis entsteht, wird verständlich, wenn man sich die anatomischen Gegebenheiten von Nasen- und Nebenhöhlen in Erinnerung ruft: Die Nebenhöhlen sind mit der Nasenhöhle verbunden. Dadurch werden sie einerseits belüftet, andererseits können so die Sekrete, die die Nebenhöhlen bilden, über die Nase abfließen. Häufig besteht zunächst ein **Virusinfekt** (typische Auslöser sind Rhino-, Korona- oder auch Influenzaviren). Durch die Infektion schwellen die Schleimhäute an und können diese Verbindungsgänge verengen, sodass die **Nebenhöhlen nicht belüftet** werden und das **Sekret nicht** mehr aus den Nebenhöhlen **abfließen** kann. In den gestauten Sekreten können sich die Erreger leicht vermehren, oft entsteht eine **sekundäre bakterielle Infektion** (z. B. mit Strepto- oder Staphylokokken).

Bei der **chronischen Sinusitis** spielen oft zusätzliche **anatomische Veränderungen** eine Rolle, z.

B. Polypen, ein Sporn des Nasenseptums oder zu große Nasenmuscheln, die die Ventilation und den Sekretabfluss aus den Nebenhöhlen beeinträchtigen. In der Folge verdickt sich die Schleimhaut zunehmend und Nasenpolypen können sich bilden.

## Symptome

Patienten mit einer akuten Sinusitis klagen über **Kopfschmerzen**, die sich charakteristischerweise **beim Bücken** verstärken. Zusätzlich besteht oft **Schnupfen**, der eitrig (Zeichen einer bakteriellen Entzündung) oder sogar blutig sein kann. Bei chronisch entzündeten Nebenhöhlen kommt es zu einem dauerhaften Druckgefühl der Nebenhöhlen und anhaltenden Kopfschmerzen. Der vermehrt gebildete Nasenschleim fließt bei den Patienten über den Rachen ab (Räuspern, Ausspucken von Schleim).



### VORSICHT

*Eine akute Sinusitis spricht gut auf naturheilkundliche Therapien an. Bei der chronischen Sinusitis ist zumindest eine fachärztliche Diagnosestellung dringend anzuraten. Nur so können seltene oder gezielt behandelbare Ursachen ausgeschlossen werden.*



### MERKE

Eine unzureichend behandelte Sinusitis breitet sich aus, sodass die Entzündung auf angrenzende Strukturen übergreift.



### VORSICHT

*Eine Sinusitis darf nicht unterschätzt werden, denn sie kann gefährliche Komplikationen zur Folge haben. Zum Beispiel kann sich die Entzündung in die Augenhöhle (Orbita) oder in das Gehirn ausbreiten.*

## Diagnostik

Bei Verdacht auf eine Nebenhöhlenentzündung wird geprüft, ob die Haut über den Nebenhöhlen (v. a. Stirn, Oberkiefer) druckschmerzhaft ist. Anschließend wird mit dem Finger auf die Austrittspunkte der Gesichtsnerven (Stirn, Wange, Kinn) geklopft. Typisch für die Sinusitis sind sowohl **Druckschmerzen** über der erkrankten Nebenhöhle als auch **Schmerzen beim Beklopfen der Nervenaustrittspunkte**.

Weitere Untersuchungsmethoden sind die **Nasenendoskopie** (Nachweis einer eitrigen Schleimhaut) und die **CT** (Nachweis von diffusen Verschattungen und/oder von Sekret).

## Schulmedizinische Therapie und Prognose

Am Anfang behandelt man eine Sinusitis konservativ, d. h., man gibt dem Patienten **abschwellende Nasentropfen** (z. B. Otriven) bzw. Sekretolytika (z. B. Gelomyrtol); damit das Sekret besser abfließen kann, versucht man eine **Wärmebehandlung** mit Rotlicht und die **Inhalation** ätherischer Öle. Bei

Schmerzen helfen **Analgetika** wie Ibuprofen. Bei einer eitrigen Sinusitis müssen **Antibiotika** verschrieben werden.



## VORSICHT

Schleimhautabschwellende Nasensprays und -tropfen sollten nur einige Tage benutzt werden. Wendet man sie länger an, gewöhnen sich die Schleimhäute daran und schwellen immer wieder an, wenn die Wirkung des Sprays nachlässt.

Wenn die Sinusitis nicht abheilt bzw. immer wiederkehrt, kann eine **Operation** notwendig werden, bei der man die Ausführungsgänge der Nebenhöhlen erweitert.

## Allgemeinmaßnahmen

Zur Vorbeugung empfiehlt es sich, die Abwehrkräfte zu stärken, z. B. durch regelmäßige Saunabesuche, viel Bewegung an der frischen Luft, Wechselduschen und vitaminreiche Ernährung. Der Kopf sollte warmgehalten werden. Bei Erkältungsschnupfen sollte die Nase nur mit wenig Druck (am besten immer nur ein Nasenloch) geschnäuzt werden, denn hoher Druck bringt bakterienhaltigen Schleim oft bis in die Nebenhöhlen.

## Naturheilkundliche Therapie

**Biochemie nach Dr. Schüßler:** Je nach Symptomen kommen folgende biochemischen Mittel zur Anwendung.

- 6 Kalium sulfuricum D 6: im Wechsel mit Nr. 12 Calcium sulfuricum D 6, um die Eiterabsonderung in Gang zu bringen
- 6 Kalium sulfuricum (Salbe) auf Stirn und in die Nase einreiben
- 11 Silicea D 12: dickzäher, eitrig-blutiger Nasenschleim
- 4 Kalium chloratum D 6: um Fibrinverklebungen zu lösen und Gänge freizumachen

**Chinesische Medizin:** In der TCM gilt die chronische Sinusitis als Störung der herabführenden und sich ausbreitenden Lungen-Qi in Kombination mit dem Unvermögen des Milz-Qi, Flüssigkeiten zu Transportieren und umzuwandeln. Folgende Syndrommuster können vorliegen: Innen-Fülle aus Leere-Kälte-Yin-Muster (reichlich heller oder klarer Schleim), das durch Stagnation in ein Hitze-Muster (gelbgrüner, blutig tingierter Schleim) übergehen kann. Die Behandlung besteht darin, den Schleim umzuwandeln und auszuleiten sowie das Milz- und Lungen-Qi zu stärken.

**Enzymtherapie:** Das Enzym Bromelain, das aus dem Stamm der Ananaspflanze gewonnen wird, soll eine entzündungshemmende, abschwellende und schleimlösende Wirkung haben und wird inzwischen auch von einigen Schulmedizinern bei Nasennebenhöhlenentzündungen empfohlen.

**Homöopathie:** Bei akuter Sinusitis ist aufgrund des akuten Geschehens ein organotropes Mittel hilfreich, das ausschließlich die lokalen Symptome berücksichtigt. Häufig kommen zur Anwendung: Cinnabaris (bei Druck an der Nasenwurzel und zähem Schleim), Hepar sulfuris (Beschwerden durch Kälteeinwirkung, Verschlimmerung durch entblößten Kopf, Zugluft), Hydrastis (bei dickem gelbem fadenziehendem Sekret und dumpfem Stirnkopfschmerz), Luffa (bei trockener Nasenschleimhaut) oder Kalium bichromicum (bei dickem fadenziehendem Sekret und Stirnkopfschmerz). Alternativ kann auch ein Komplexmittel eingesetzt werden. Bei chronischer Sinusitis ist eine Behandlung mit folgenden

Konstitutionsmitteln sinnvoll: Acidum nitricum, Aurum metallicum, Calcium carbonicum, Dulcamara, Hepar sulfuris, Kalium bichromicum, Kalium carbonicum, Kalium sulfuricum, Lycopodium, Medorrhinum, Mercurius solubilis, Natrium carbonicum, Psorinum, Sepia, Silicea, Sulfur, Thuja. Da charakteristische Allgemein- und Gemütssymptome die Mittelwahl bestimmen, kann auch ein anderes Konstitutionsmittel das Mittel der Wahl sein.

**Mikrobiologische Therapie:** Bei chronischen und rezidivierenden Sinusitiden ist die physiologische Mikrobiota der Atemwege und des Darms durch vorausgegangene antibiotische Behandlungen oft geschädigt. Eine mikrobiologische Therapie orientiert am Ergebnis einer Stuhluntersuchung ist angezeigt

**Phytotherapie:** Eingesetzt werden auswurfördernde Heilpflanzen, sog. Expektoranzien, wie z. B. Primelwurzel und Efeublätter, um das Abhusten des veränderten Schleims aus den Atemwegen zu erleichtern. Die Primel wirkt auch sekretolytisch, indem sie die Produktion von dünnflüssigem Sekret fördert und so die Bildung eines physiologisch zusammengesetzten Sekrets ermöglicht. Dadurch wird die Abwehrfunktion der Schleimhaut unterstützt. Sonnenhutkraut wird zur generellen Immunstärkung eingesetzt. Beliebte sind auch ätherische Öle zum Einnehmen oder zur Inhalation wie Myrtol oder Cineol.

Bei eitrigem Sinusitiden sind antibiotisch wirksame Heilpflanzen wie Kapuzinerkressenkraut und Meerrettichwurzel indiziert.

<https://www.heilpraktikerkurse.de>

Stand: 20.09.2019