

**Der häufige Gebrauch
abschwellender
Nasensprays oder
Nasentropfen kann zu
einer chronischen
Schwellung
der Schleimhaut
führen.**

**Das Risiko,
die Nase langfristig
zu schädigen,
ist gross!**

Chronisch verstopfte Nase?

**Die Risiken
bei langfristiger
Anwendung
von Nasen-
sprays**



Verwenden Sie häufig Nasensprays? Hält deren Wirkung nicht lange an?

Bei Schnupfen sind abschwellende Nasensprays ein Segen. Sie werden jedoch nicht bloss von Erkälteten genutzt, sondern auch von Personen, die durch einen Gewöhnungseffekt von den Mitteln abhängig geworden sind und ohne den Spray eine permanent verstopfte Nase haben.

Symptome

Sobald die Wirkung des Nasensprays nachlässt, schwellen die Schleimhäute wieder an. Das verleitet dazu, ihn erneut zu benutzen. Der dauerhafte Gebrauch führt zu einer chronisch verstopften Nase, es kommt zu einem Teufelskreis: Der Nasenspray lindert die Schnupfensymptome zwar kurzfristig, erhält sie aber gleichzeitig aufrecht.

Ursachen

Abschwellende Nasensprays enthalten sogenannte Sympathomimetika. Diese bewirken, dass sich die Blutgefässe an den Nasenschleimhäuten zusammenziehen. Das Gewebe schwillt ab und Betroffene atmen wieder freier. Bei längerer Anwendung als die maximal empfohlenen sieben Tage gewöhnt sich der Körper aber an die regelmässige Dosis.

Risiken

Werden die Arzneimittel nicht rechtzeitig abgesetzt, können sie abhängig machen. Die dauergereizten Nasenschleimhäute trocknen allmählich aus, was die Anfälligkeit für Infektionen erhöht. Die Nase kann somit ihre Funktion als Schutzschild nicht mehr wahrnehmen. Einige Betroffene entwickeln eine chronische Entzündung der Nasennebenhöhlen oder leiden unter dem sogenannten Postnasal Drip (dabei läuft regelmässig ein zähes Sekret aus der Nase in den Rachen). Eine weitere mögliche Folge: Sympathomimetika verringern die Durchblutung in der Nase und damit auch im Nasenknorpel. Dadurch kann Knorpelgewebe absterben und zum Beispiel ein Loch in der Nasenscheidewand entstehen. Auch der Nasenrücken kann einsacken, was zu einer Sattelnase führt.

Entwöhnung

Schleichen Sie die Nutzung des Nasensprays langsam aus: Reduzieren Sie die Dosis täglich, bis Sie gar keinen Spray mehr brauchen und die Nasenschleimhaut von allein abschwillt. Zum Ausschleichen eignet sich auch die Anwendung von Nasensprays für Säuglinge. Sie enthalten im Gegensatz zu Nasensprays für Erwachsene eine geringere Dosierung des abhängig machenden Wirkstoffs. Auch meersalzhaltige Produkte eignen sich für die Entwöhnung. Lassen Sie sich von Ihrer Apothekerin oder Ihrem Apotheker beraten.