

## Schnupfen nicht auf die leichte Schulter nehmen

Aus einem ganz gewöhnlichen Schnupfen kann sich eine Entzündung der Nebenhöhlen, eine Sinusitis, entwickeln. Die typischen Anzeichen: ein schmerzhafter Druck hinter den Augen, an Schläfen, Stirn und Wangen. Beim Bücken werden diese Schmerzen schlimmer. Das Sekret ist zunächst dünnflüssig, später gelblich und zäh. Wer an einer Nebenhöhlenentzündung leidet, sollte möglichst schnell einen Arzt aufsuchen. Das gilt besonders wenn die Augen geschwollen sind, bei Fieber oder Zahn- und Nackenschmerzen hinzu kommen.

Bei einer Nebenhöhlenentzündung sollte man viel trinken, um den Schleim zu verdünnen. Am besten ist warmer Tee. Auch Inhalationen sind sinnvoll. In der Apotheke gibt es zusätzlich Schleimlöser. Abschwellende Nasentropfen legen die Ausgänge der Nebenhöhlen frei, so kann der Schleim besser abfließen. Gegen die Infektion kann der Arzt Antibiotika verschreiben. Wärme hilft bei einer Nebenhöhlenentzündung ebenfalls, daher wenn möglich eine Mütze tragen. Um der Infektion vorzubeugen, sollte man allzu starkes Naseschneuzen vermeiden, denn dadurch werden Krankheitserreger in die Nasennebenhöhlen gepresst. Der normale Schnupfen hat einen typischen Verlauf: Erst kommt er drei Tage, dann bleibt er drei Tage, dann geht er drei Tage. Wenn aber gleichzeitig die Schleimhäute der Nebenhöhlen anschwellen, so wird das Abfließen des Schleims blockiert. Wenn die Ausgänge blockiert sind, staut sich der Schleim in den Nebenhöhlen - Schmerzen sind die Folge. Außerdem werden die für den Abtransport des Schleims wichtigen Flimmerhärchen gestört, was das Abfließen des Schleims zusätzlich verlangsamt. Schnupfen tritt vor allem in der kalten Jahreszeit häufiger auf. Zwei Ursachen: Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus und im Winter hat man in engen U-Bahnen und Wartezimmern mehr Kontakt zu anderen Menschen. Quelle: ABDA