



NEBENHÖHLEN- ENTZÜNDUNG: ALLE JAHRE WIEDER?

Wenn aus jedem harmlosen Schnupfen eine hartnäckige Entzündung der Stirn- oder Nebenhöhlen wird, dann ist man oft ratlos. Dabei gibt es rasche Hilfe aus der Natur, die so manches Antibiotikum erspart. Wichtig ist auch, nicht das Falsche zu tun. Denn eine Entzündung im sensiblen Kopfbereich könnte zu schwerwiegenden Folgen führen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Wer enge Nasengänge oder eine verkrümmte Nasenseidewand hat, ist anfälliger für eine verstopfte Nase, Schnupfen und Nebenhöhlenentzündungen als Menschen mit breiter Nase und ungehinderter Nasenatmung. Dennoch muss nicht gleich jeder Betroffene unters Messer. Jede Operation birgt Gefahren. Der MRSA-Krankenhauskeim und Antibiotikaresistenz sind traurige Realität und zu großem Risiko geworden, sodass nicht wirklich lebensnotwendige Operationen genauso wie wiederholte Antibiotikagaben gut überlegt sein sollten. Es sind auch bei weitem nicht alle Nasenseidewandoperationen erfolgreich.

Wie entsteht eine Nebenhöhlenentzündung?

Ist die Nase verstopft, verdickt sich der Schleimrückstau und verklebt die Flimmerhärchen. Das körpereigene Reinigungssystem wird außer Kraft gesetzt und Krankheitserreger können sich rasch vermehren. Das Bindegewebe unter der Schleimhaut entzündet sich und schwillt an. Kopf- und Gesichtsschmerzen, Fieber und Abgeschlagenheit stellen sich ein. Ein typisches Symptom ist stechender Kopfschmerz, wenn man den Kopf nach vorne beugt. Unbehandelt kann die Entzündung durch die dünnen Knochenwände durchbrechen, sich in Richtung Gehirnhaut, Augen und Kieferhöhlen fortsetzen. Schulmedizinisch gesehen kommt man daher spätestens sobald grünes Nasensekret auf Eiter schließen lässt, nicht am Breitbandantibiotikum vorbei. Daher sollte man vorher schon alle Register ziehen.

Hilfe bei viralem Schnupfen

Am besten ergreift man schon bei einem simplen Schnupfen Maßnahmen, wenn man zu

Nebenhöhlenentzündungen neigt. Egal, ob ein Schnupfen viral oder allergisch bedingt ist, ein entscheidender Punkt zur Vermeidung einer um sich greifenden Entzündung ist, dass die Region gut belüftet wird. Die Schleimhäute müssen abschwellen und das Sekret gelöst werden. Dazu bekämpft man zunächst den Erreger selbst. *Sternanis* in den Anfangsstunden hoch dosiert (3 bis 5 Kapseln alle paar Stunden) hat schon so manchen viralen Schnupfen abgewehrt. Ist die Nase dennoch verstopft, ist der beste Tipp *kolloidales Zinköl*, eine wunderbare Alternative zu den üblichen abschwellenden Nasentropfen, die bei zu häufiger Anwendung Nebenwirkungen haben. In kolloidaler Form ist Zink über die Haut aufnehmbar. Man reibt die Nasenflügel mit *kolloidalem Zinköl* ein und schützt so die Schleimhaut, reduziert die Infektanfälligkeit insgesamt, beruhigt die Entzündung und ermöglicht die Nasenatmung. Den schon vorbeugend besten Schleimhautschutz mit stark entzündungshemmender Wirkung erzielt man außer mit Zink auch mit *MSM*. Die natürliche Schwefelverbindung kann sich an die Schleimhaut binden und eine natürliche Schutzschicht erzeugen. Dadurch können Erreger nicht leicht andocken. Egal, ob es sich um Viren, Allergene, Bakterien oder Pilze handelt.

Nicht ganz so stark wirksam wie *MSM*, doch bei Nebenhöhlenproblemen auch sehr beliebt, ist das entzündungshemmende *Curcuma*. Wen gelbe Fußsohlen nicht stören: Über Nacht den Inhalt einer Kapsel *Curcuma* mit Creme auf die Fußsohlen, vor allem um die Zehen streichen, schwarze Socken drüber. Über die Fernwirkung der Fußreflexzonen baut sich die Entzündung rasch wieder ab.

Hilfe bei Heuschnupfen

Auch durch Heuschnupfen können sich die Nebenhöhlen entzünden. Gegen Heuschnupfen hilft schon vorbeugend oder zumindest begleitend, das genannte *MSM*. Es senkt Histamin, das

die Beschwerden verursacht, und hält Pollen-, Tierhaar- oder Hausstauballergene von einer Anhaftung an die Schleimhaut ab. Zusätzlich ist der *Reishi Heilpilz* bei Heuschnupfen am bewährtesten. Eine gute Zinkversorgung ist unerlässlich. Leidet man trotzdem noch an allergischen Symptomen, kann die Nebenniere stressbedingt erschöpft sein und durch zu geringe Cortisolproduktion zu schwach, um die Allergie in Schach zu halten. Dann hilft nur längerfristige Regeneration mit *Cordyceps*, *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*, *Magnesium* und *Zink*. Am stärksten betroffen sind im Frühjahr dann meist diejenigen, die im Winter die Regenerationszeit der Niere (und Nebenniere) mit dem Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug nicht beachtet haben und statt es ruhiger anzugehen, erst recht Gas gegeben haben. Als Folge macht im Frühling die Nebenniere schlapp und stellt zuwenig Cortisol bei Allergien bereit.

Natürliche Antibiotika bei Nebenhöhlenentzündung

Wenn es infolge eines Schnupfens zu einer Nebenhöhlenentzündung kommt, haben Bakterien die reduzierte Abwehrkraft für sich genutzt und eine sekundäre, nun bakterielle, Infektion hervorgerufen. Das ist für die Schulmedizin der Zeitpunkt für Antibiotika! Doch es gibt auch natürliche Antibiotika, die sehr wirksam sind. Vor allem im Anfangsstadium. *Grapefruitkernextrakt* als natürliches Antibiotikum morgens, mittags, abends je zwei Kapseln (ist sehr bitter, daher als Kapseln erhältlich) ist frei von Nebenwirkungen, sofern man keine Medikamente nimmt. Sonst ist der *Cordyceps Heilpilz* geeigneter. Sein Cordycepin wirkt besonders gut gegen alle Arten von Antibiotika resistenten Bakterien, etwa bei Penicillin-Resistenz. Der *Cordyceps* hat außerdem eine entzündungshemmende und immunstimulierende Wirkung und lässt sich sowohl bei viralen als auch bei allergischen und bakteriellen Entzündungen sehr



gut einsetzen.

Und noch etwas ist sehr hilfreich bei jeder, auch bakteriellen, Entzündung: ein paar Tropfen *kolloidales Silberöl*. In etwas Zeitabstand nach dem Auftragen von *Zinköl* um die Nasenflügel aufbringen, zwei bis dreimal täglich wiederholen. Die Erleichterung tritt rasch ein!

Bei ständiger Verschleimung: *Coriolus*

Die Traditionelle Chinesische Medizin hat das Interpretieren von Symptomen zur Meisterschaft gebracht. Wer häufig verschleimt ist, hat demnach eine in diesem Heft schon öfter genannte Milz-Qi-Schwäche und muss dieses Grundproblem lösen. Der *Coriolus Heilpilz* stärkt die schwache Milz, sodass es nicht mehr zu so viel Schleimbildung kommt,

und hilft den Schleim auszuleiten. Daneben ist eine Ernährungsumstellung anzuraten mit Verzicht vor allem auf alles, was die Milz-Qi-Schwäche fördert, indem es den Körper abkühlt, verschleimt oder keine Lebensenergie mehr bietet wie Tiefkühlkost, Speisen oder Getränke aus der Mikrowelle, Milchprodukte, Zucker, Südfrüchte oder Rohkost. Regelmäßige warme Mahlzeiten sind besonders wichtig, vor allem das Frühstück. Der *Coriolus Heilpilz* wirkt aber wie alle Heilpilze zusätzlich auch noch immunaktivierend und entzündungshemmend. Wie der schon genannte *Cordyceps Heilpilz* entfaltet auch der *Coriolus* zugleich antivirale und antibakterielle Wirkung. Antibiotika hingegen kühlen aus traditionell chinesischer Sicht den Körper ab und fördern eine Milz-Qi-Schwäche, weshalb eine Nebenhöhlenentzündung gerne immer wieder kommt! ✍

> Vier einfache Tipps bei Nebenhöhlenentzündung

Nur mit Kopfbedeckung in die Kälte!

Mit diesem Satz hat uns schon die Oma belehrt. Doch es stimmt, der Kopf muss warm gehalten werden. Vorbeugend und erst recht, wenn man einen Schnupfen hat.



Nachts einen weichen Schal über den Kopf legen

So ist man im Schlaf trotz Schwitzen vor kalter Zugluft geschützt. Die Temperatur im Schlafzimmer kann ruhig kühl sein.

Keine große Wärme im Akutstadium

Auch Infrarotlampen sind in der Akutphase nicht günstig.

Sanft schnäuzen und immer nur durch ein Nasenloch

Das andere Nasenloch muss man dabei zuhalten. Durch zu großen Druck beim intensiven Schnäuzen werden sonst die Bakterien in die Tiefe der Nebenhöhlen verteilt.