

Nasendusche hilft bei Pollenallergie

Die Nasenschleimhaut ist von vielen Flimmerhärchen besetzt, auf denen ein dickflüssiger Schleim aufgelagert ist. Dieser fängt Partikel wie Staub, Krankheitserreger und auch Pollen auf. Durch den regelmäßigen Schlag der Flimmerhärchen wird der Schleim abtransportiert. Dies bezeichnet man als mucoziläre Clearance. Diesen Reinigungsvorgang kann man durch die Verwendung einer Nasendusche effektiv unterstützen. Gerade Pollenallergiker profitieren sehr davon, wenn sie abends regelmäßig eine Nasenspülung durchführen und so die Schleimhaut für die Nacht von anhaftenden Pollen reinigen. Natürlich ist die Verwendung einer Nasendusche auch eine gute Unterstützung bei Schnupfen oder trockener verkrusteter Nasenschleimhaut, da die Spüllösung nicht nur reinigt, sondern auch nachhaltig befeuchtet.

Entscheidend allerdings ist die Konzentration der Spüllösung. Am besten verwendet man isotonische Kochsalzlösung oder vortportioniertes Nasenspülsalz, das in einer definierten Wassermenge gelöst wird.

Zur Herstellung verwendet man frisches handwarmes Leitungswasser in Trinkwasserqualität. Prinzipiell kann man auch Kochsalz verwenden. Es sollte dann aber frei von Zusätzen wie Jod oder Fluorid sein und auch keine Hilfsstoffe enthalten. Es muss genau eingewogen werden, damit man eine isotone Lösung erhält: 9,0 g Kochsalz auf 1000ml Wasser. Die Lösung ist jedes Mal frisch herzustellen und der Rest zu verwerten.

Spülflüssigkeit und intrazelluläre Flüssigkeit in der Nasenschleimhaut stehen durch die Zellmembranen in Verbindung und sind bestrebt, Konzentrationsunterschiede auszugleichen. Man spricht von Osmose.

Eine isotone Lösung enthält die selbe Konzentration an Mineralstoffen wie die Körperflüssigkeit. Daher wird sie von den Zellen der



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Nasenschleimhaut reizlos übertragen. Spült man mit reinem Wasser, so ist diese Lösung hypoton. Dies würde zum Wassereinstrom in die Zellen und damit zum Anschwellen der Nasenschleimhaut führen. Ist dagegen die Konzentration der Spüllösung zu hoch (hyperton), so entzieht sie der Nasenschleimhaut Flüssigkeit. Dies hat einen abschwellenden Effekt, trocknet aber die Nase auch aus und schädigt sie damit. Eine leicht hypertone Lösung kann dagegen kurzfristig zum Spülen verwendet werden, wenn man dadurch auch einen abschwellenden Effekt erzielen möchte.

Nasenduschen sind zwar in der Anwendung etwas gewöhnungsbedürftig, die meisten Nutzer empfinden es mit ein bisschen Übung aber als sehr angenehm. Man setzt die Nasendusche an einem Nasenloch an und beugt sich über das Waschbecken. Wichtig ist, dass man während der Spülung den Mund öffnet. Dadurch schließt sich das Gaumensegel und verhindert, dass die Spüllösung in den Rachen läuft. Diese umspült dann die Nasenscheidewand und läuft am anderen Nasenloch wieder heraus. Dies reinigt und befeuchtet die Nase sehr gründlich.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann