

# Wenn die Nase trocken ist - kleine Ursache, große Wirkung

Eine trockene Nase ist mehr als nur unangenehm. Sie juckt, brennt und kann das Atmen erschweren. Zudem wird die natürliche Schutzfunktion der Nasenschleimhaut beeinträchtigt, Krankheitserreger, Staub und Schadstoffe können leichter eindringen. Besonders in der kühlen Jahreszeit oder bei trockener Raumluft ist das ein häufiges Problem.

Trockene Heizungsluft im Winter, Klimaanlage im Sommer, aber auch häufiges Naseputzen, bestimmte Medikamente (wie Nasensprays oder Antihistaminika) oder Vorerkrankungen können die Schleimhäute austrocknen. Ältere Menschen sind besonders betroffen, da die Schleimproduktion mit zunehmendem Alter nachlässt.

Die wichtigste Maßnahme ist eine ausreichende Befeuchtung der Nasenschleimhaut. Spezielle Meerwasser-Nasensprays oder -gele aus der Apotheke helfen, die Schleimhäute zu pflegen und ihre natürliche Funktion wiederherzustellen. Auch Nasensalben mit Dexpanthenol oder natürlichen Ölen wirken wohltuend und unterstützen die Regeneration.

Eine ausreichend hohe Luftfeuchtigkeit in Wohn- und Schlafräumen (ideal: 40–60 %) ist entscheidend. Luftbefeuchter oder einfach eine Schale mit Wasser auf der Heizung können helfen. Auch regelmäßiges Lüften verbessert die Luftqua-



Foto: Blende 8

*Apotheker Dr. Lutz Engelmann*

lität. Wer viel trinkt, idealerweise Wasser oder ungesüßte Tees, unterstützt die Schleimhäute zusätzlich von innen.

Wenn die Nase dauerhaft trocken bleibt, blutet oder sich Krusten bilden, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Hinter einer chronisch trockenen Nase kann auch eine Entzündung oder eine andere Erkrankung stecken.

Eine gesunde Nasenschleimhaut ist mehr als nur Komfort, sie ist eine wichtige Barriere gegen Krankheitserreger. Pflegen Sie Ihre Nase besonders in der Heizperiode regelmäßig, und lassen Sie sich in der Kurfürsten Apotheke zu geeigneten Pflegeprodukten beraten. So bleibt Ihre Nase rund ums Jahr frei, geschützt und gesund.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**