

Nasenspray-Entwöhnung

Sicherer durchatmen: Worauf Sie bei der Anwendung von abschwellenden Nasensprays achten sollten.

Bei Schnupfen führen Nasentropfen und -sprays zum Abschwellen der Schleimhäute in der Nase und in den Nasennebenhöhlen und verhelfen so zu einem besseren Durchatmen. Bei längerer Anwendung besteht allerdings die Gefahr einer Abhängigkeit: Die Schleimhäute gewöhnen sich an die regelmäßige Medikamentendosis und schwellen wieder an, sobald die Wirkung des Sprays nachlässt. Die verleitet dazu erneut zum Spray zu greifen und so einen Teufelskreis auslösen.

Mit diesen Tipps lässt sich eine Nasensprayabhängigkeit verhindern:

1. Nehmen Sie abschwellende Nasensprays oder Tropfen nicht länger als 5 bis 7 Tage ein.
2. Greifen Sie bei einer leicht verstopften Nase lieber zu Meerwassernasensprays oder bepantholhaltigen Nasensalben.
Auch Dampfinhalationen oder tägliche Nasenspülungen können Linderung verschaffen. Zwar wirken diese Maßnahmen nicht abschwellend, sie befeuchten aber die Schleimhäute, erleichtern das Atmen und machen nicht abhängig"
3. Wenn Ihre Nase länger als zwei Wochen verstopft ist, sollten Sie einen HNO-Arzt aufsuchen. Möglicherweise ist die erhöhte Schleimproduktion auf andere Ursachen wie eine Allergie, verkrümmte Nasenscheidewand, Polypen oder zu große Nasenmuscheln zurückzuführen, die eine spezielle ärztliche Behandlung erfordern.

Hat sich Ihre Nase bereits an das Nasenspray gewöhnt? So kommen Sie wieder davon los:

1. Planen Sie etwa 14 Tage für die Abdosierung des bisherigen Mittels ein. Beginnen Sie damit, schrittweise auf schwächer dosierte Mittel umzustellen (Erwachsenenpräparat -> Kinder- und Jugendlichenpräparat -> Säuglingspräparat). Wichtig: Erhöhen Sie dann nicht die Menge der verabreichten Sprühstöße beziehungsweise Tropfen
2. Sprühen Sie das abschwellende Mittel anfangs nur noch in ein Nasenloch und behandeln Sie das andere mit einer Meersalz-Lösung oder bepantholhaltigen Nasensalben.
3. Inhalationen und das tägliche Spülen der Nase können zusätzlich Beschwerden lindern.
4. In schweren Fällen empfiehlt der Arzt kortisonhaltige, entzündungshemmende Sprays, die die Ausheilung der geschädigten Nasenschleimhaut unterstützen. Fragen Sie Ihren HNO-Arzt danach, ob bei Ihnen ein solches Mittel in Frage kommt

Auch wenn Entzug bedeutet, dass man einige Tage mit verstopfter Nase und mühsamer Atmung überstehen muss: Es lohnt sich. Denn ein dauernder Missbrauch kann dazu führen, dass die Nasenschleimhaut so austrocknet, dass das Gewebe abstirbt.

Auf Nasensprays nicht gänzlich verzichten

Aus Angst gänzlich auf Nasensprays verzichten müssen Sie aber nicht: Um die Atemwege zum Einschlafen bei einer akuten Infektion zu befreien, sind sie durchaus nützlich. Bei Säuglingen kann es bei verstopfter Nase zu einer Einschränkung beim Stillen oder Füttern kommen, da die notwendige Nasenatmung behindert ist. Für sie und Kleinkinder gibt es Präparate mit niedrigdosierten Wirkstoffen. Aber auch hier sollte die Gabe nur eine begrenzte Zeit erfolgen.