



## *Patienten-Informationsbogen*

### **Schnupfen / Infekte / Sinusitis**

Bei einem Infekt der oberen Luftwege (Nasenschleimhaut, Nasennebenhöhlen, Nasenrachenraum) muss die Belüftung dieser Region verbessert werden. Es handelt sich zunächst meist um einen Virusinfekt. Diese führt zu einer Verlegung der Nase durch Schwellung der Nasenschleimhäute.

#### Grundsätzlich gilt:

- mind. dreimal täglich bis zu einer Woche Anwendung von abschwellendem Nasenspray bei behinderter Nasenluftpassage
- bei Druck auf den Ohren/Oherschmerzen mind. dreimal täglich bis zu einer Woche ggf. zusätzlich/alternativ Anwendung abschwellender Nasentropfen
- zweimal täglich Nasenspülung mit Kochsalz oder feuchtwarme Inhalationen (keine Kamille, Kein Menthol, keine sonstigen ätherischen Öle).
- bei bekannter allergischer Rhinitis kann ein Therapieversuch mit einem oralem Antihistaminikum sinnvoll sein.
- körperliche Schonung für 2 Wochen (wenn keine allergische Ursache)

Ergänzend möglich ist, je nach Wunsch und Neigung, die Anwendung schleimlösender Medikamente.

Bei anhaltender Nasensekretion (vor allem wenn gelb/grün) oder hohem Fieber ist eine Abklärung/Behandlung bezüglich bakterieller Nasennebenhöhlenentzündungen (eitriger Sinusitis) notwendig.

Versuchen Sie Ihr Beschwerdebild möglichst genau zu charakterisieren.  
Denken Sie an Fragen wie:

- Wie lange bestehen die Beschwerden?
- Probleme eher in Ruhe oder in Aktivität?
- Nachts oder tagsüber?
- Läuft die Nase oder ist sie versteckt?
- Niesanfälle?
- Allergien bekannt/vermutet?
- Name der bisher angewandten Medikamente? usw.

Aus Ihrem Beschwerdebild zusammen mit den erhobenen Befunden kann ich die Ursachen feststellen und Sie beraten, wie Sie diese am besten beseitigen können.

Bei einer Neigung zu häufigen Infekten sollte eine weitergehende Pflege der Nasenschleimhäute besprochen und durchgeführt werden.