



# Nasenspülung – Nasenlavage

## Einfache und wirkungsvolle Methoden

Die Nasennebenhöhlen des Menschen werden im 2. - 4. Schwangerschaftsmonat angelegt als Ausstülpung der Nasenschleimhaut. Nach der Geburt vollzieht sich die weitere Entwicklung; insbesondere in der Zeit um das 6. Lebensjahr - Beginn der 2. Dentition - setzt ein stärkeres Wachstum ein. Endgültig ist die Entwicklung der Nasennebenhöhlen erst nach der Pubertät vollendet, wobei der Aufbau der einzelnen Höhlen individuell recht unterschiedlich ausgeprägt sein kann auch hinsichtlich der beiden Seiten am selben Menschen.

Die Nebenhöhlen sind paarig angelegt und dienen der Oberflächenvergrößerung der Nasenhöhle. Eingebettet in das respiratorische Epithel finden sich spärliche Schleimdrüsen. Nach der anatomischen Lage und Entwicklung unterscheiden wir die Siebbeinzellen, die Stirnhöhle, die Kieferhöhle und die Keilhöhle. Sie alle haben unterschiedliche Zugänge zu den verschiedenen Nasengängen. Wegen ihrer Lage in unmittelbarer Nähe zum Gehirn oder zu den Wurzeln der Zähne bzw. zur Orbita ist eine gegenseitige Beeinflussung im Falle einer Erkrankung von weitreichender Bedeutung. So kann zum Beispiel eine Entzündung der Siebbeinzellen auf das Gehirn in Form einer Meningitis oder die Orbita als retrobulbärer Abszeß Einfluß nehmen. Während die Kieferhöhle, die in direkter Beziehung zu den Wurzeln der 2. Prämolaren und 1. Molaren steht, leicht durch Zahngranulome irritiert werden kann. Bei der Kieferhöhle kommt noch erschwe-

rend hinzu, daß der Hiatus semilunaris, über den sie Zugang zum mittleren Nasengang gewinnt, nicht an der tiefsten Stelle der Kieferhöhle liegt und es dadurch leicht zu Sekretstauungen kommen kann.

Weil das Darmepithel und das respiratorische Epithel aus dem gleichen Keimblatt, Entoderm, hervorgegangen sind, ist es naheliegend, immer die Beziehungen zwischen einem gestörten Darm und erkrankten Nebenhöhlen zu suchen.

Verordner wie Dr. Rau und Dr. Werthmann weisen immer wieder auf die Nasennebenhöhlen und die Zähne als mögliche Störfaktoren bei Darmerkrankungen hin. Da es sich jedoch um ein sehr eng geschachteltes System von Höhlen mit zum Teil ungünstigen Abflußmöglichkeiten handelt, ist es besonders wichtig, dafür Sorge zu tragen, daß die Sekrete sich dort nicht stauen, sondern im Reckeweg'schen Sinne eine Exkretion erfolgen kann. Da sich hier besonders auch Stäube sammeln können, die aus der eingeatmeten Luft abgefiltert werden, muß das Sekret flüssig gehalten werden bzw. die zähe Masse gelöst werden. Um dies zu erreichen, empfehlen sich Nasenspülungen und die Nasenlavage. Beide Methoden kann der Patient selbst anwenden, wenn wir ihn dazu anleiten.

### Durchführung

In fernöstlichen Kulturen haben Nasenspülungen eine lange Tradition. Es handelt sich dabei um eine sehr effektive und einfache Therapieform, bei der kaum Nebenwirkungen zu erwarten sind und

außerdem nur sehr niedrige Kosten entstehen. Am einfachsten gelingt die Durchführung, indem der Mensch die Flüssigkeit aus der hohlen Hand einschnieft. Es sind allerdings auch Nasenduschen im Handel, mit deren Hilfe die Flüssigkeit in die Nase eingebracht werden kann. Die Nasenschleimhäute werden durch diese Spülungen mechanisch von festsitzenden Sekreten und Schleim befreit, der bakteriellen Erregern als Nährboden dient. Gleichzeitig werden Fremdkörper (Stäube) und körpereigene Mediatoren entfernt. Durch diese Reinigung werden örtliche Entzündungsvorgänge stark herabgesetzt, und es kommt zu einer besseren Durchblutung und Regeneration des Epithels. Dadurch wird die Abwehrlage der Betroffenen stark verbessert. Wie effektiv diese einfache Anwendung ist, konnte z.B. an Bundeswehrsoldaten festgestellt werden, deren Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten im Vergleich zu anderen Personen bei regelmäßiger Durchführung der Spülungen stark vermindert wurde. Allergiker profitieren ebenfalls sehr von dieser einfachen Therapie, da die Entzündungsmediatoren, die die Rhinitis unterhalten, vermehrt ausgespült werden. Als Spülflüssigkeit eignet sich normales Wasser, dem noch spezielle Salze zugesetzt werden können. Die Lösung sollte isotonisch sein.

Natürlich sind auch Kamillendampfbäder in alt bewährter Weise über einer Schüssel mit dem Tuch über dem Kopf zu empfehlen. Auch andere ätherische Öle z.B. aus Euka-



lyptus, Fichte, Kiefer und Pfefferminz sind geeignet, verschollene Schleimhäute abzuswellen und Sekretstauungen wieder zu lösen. Diese pflanzlichen Öle sollten allerdings nicht mit homöopathischen Mitteln kombiniert werden.

Wenn wir aber die Nebenhöhlen gründlich behandeln wollen, dann empfiehlt sich eine Nasenlavage, wie Dr. Werthmann (siehe auch Dr. Konrad Werthmann „Ratgeber für Allergiker und chronisch Kranke“) sie vorschlägt. Nur dadurch gelangen wir wirklich in die verwinkelten Zugänge der Nebenhöhlen und können mit den Medikamenten die Sekrete lösen und gleichzeitig mit SANUM-Präparaten die Regeneration der Schleimhäute unterstützen.

Der Patient wird auf einer Liege so gelagert, daß der Kopf über das Ende der Liege hinausragt und praktisch im Schoß des Therapeuten

ruht. Die Nasenspitze zeigt dabei senkrecht zur Zimmerdecke. Nun träufelt man von einer Lösung, die man bereitet aus z.B. NOTAKEHL D5 Tropfen 2 ml, Mucosa comp. (Heel) 2,2 ml, FORMASAN Amp. 2 ml und physiologischer Kochsalzlösung 10 ml, (eventuell noch zusätzlich Traumeel Amp. 2,2 ml) jeweils 2 - 5 Tropfen in jedes Nasenloch abwechselnd. Dabei ist es sehr wichtig, daß die Lösung ganz langsam am Nasenseptum der behandelten Seite entlang rinnt. Man wiegt dabei den Kopf des Patienten sachte hin und her, damit die Flüssigkeit sich gut in den Höhlen verteilt. Dieser Vorgang kann 5 bis 10 Minuten dauern. Solch eine Behandlung kann der Patient auch zu Hause selbst gut an sich durchführen oder durchführen lassen.

Gestaute Sekrete und verschollene Schleimhäute lassen sich im übrigen sehr gut therapieren mit Tees

aus Kamille, Anis, Blüten der Königskerze, der Schlüsselblume und besonders Thymian.

Bei Kindern hat sich bei Sinubrochitiden auch der Einsatz von Thymiantee als Brustwickel gut bewährt, da hierbei die ätherischen Öle gleichzeitig eingeatmet werden. Ebenso bringen warme Fußbäder, denen ätherische Öle oder besonders auch 2-3 Eßlöffel Senf zugesetzt werden können, die Nasensekrete zum Laufen.

Nach Dr. Werthmann ist es eine Unterlassungssünde, wenn bei der Therapie des Colitis-Syndroms die Behandlung einer Sinusitis unterlassen wird. Die Kombination der isopathischen SANUM-Mittel mit anderen Therapeutika gibt uns die Möglichkeit, Patienten ohne den Einsatz von Antibiotika oder Cortisonen zu behandeln und wirklich zu heilen. AK