Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 84 (2006)
Heft: 12

Artikel: Der Erkältung eine Nasenlänge voraus
Autor: Stettler, Susanne
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-726287

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Der Erkältung eine Nasenlänge voraus

Die Nase ist eines unserer wichtigsten Organe. Welch zentrale Rolle sie spielt, zeigt sich aber erst dann, wenn sie nicht mehr richtig funktioniert. Deshalb sollte man sie bereits vorher sorgfältig hegen und pflegen. Wir sagen Ihnen, was Sie dabei beachten sollten.

VON SUSANNE STETTLER

Sie kann gross und markant sein, klein und zierlich, gerade und schön, gebogen und gekrümmt, blass und edel, grob oder unattraktiv. Aber egal, ob nun Adler-, Knollen- oder Stupsnase: Das Riechorgan des Menschen erfüllt wichtige Aufgaben. Die wohl bekannteste ist das Riechen.

Daneben übernimmt die Nase für ihren Besitzer oder ihre Besitzerin jedoch noch verschiedene weitere Dienste:

- Sie arbeitet als Klimaanlage, weil sie die Luft für die unteren Atemwege anpasst. Bei tiefer Aussentemperatur heizt die Nase die Luft auf, im Sommer dagegen kühlt sie sie ab.
- Sie fungiert als Schutzschild, weil sie einen entscheidenden Baustein des körpereigenen Immunsystems darstellt. Krankheitserreger, aber auch Pollen, Staub oder Russ, die wir einatmen, fängt die Nasenschleimhaut ab und befördert sie entweder an die frische Luft oder in den Magen, wo die «Fieslinge» vernichtet werden (siehe Kasten unten).
- Sie funktioniert als Resonanzkörper, weil ihre individuelle Gestaltung die Klangfarbe unserer Stimme beeinflusst.

Wenn die Nase verrücktspielt

Ein ziemlich beeindruckender Leistungsausweis also, den unsere Nase aufweisen kann. Doch wie beispielsweise auch bei Händen, Ohren und Augen realisiert man seine wirkliche Bedeutung erst dann, wenn unser Riechorgan Probleme macht oder ganz streikt. Schwierigkeiten können in jedem Lebensalter auftreten, doch Seniorinnen und Senioren sind noch etwas anfälliger für Nasenerkrankungen.

Dr. med. Christine Gottardo, Fachärztin FMH für Hals-Nasen-Ohren-Krankheiten (HNO) mit eigener Praxis in Zofingen AG: «Häufig tritt bei älteren Menschen Nasenbluten auf, aber die Patienten klagen auch über Riechstörungen, hartnäckige schleimige Nasensekretion mit Räusperzwang und Husten sowie tropfende Nasen, zum Beispiel beim Essen oder bei Temperaturwechsel.»

Nasenbluten ist zwar lästig, in der Regel jedoch relativ harmlos. Meist sind trockene Nasenschleimhäute, eine Erkältung, Bluthochdruck oder die Einnahme blutverdünnender Medikamente die Ursache für die erhöhte Blutungsneigung. Besonders im Winter trocknen die Nasenschleimhäute gerne aus (siehe Kasten), was nicht nur anfälliger für Schnupfen und Husten macht, sondern auch zu vermehrtem Nasenbluten führen kann. «Es empfiehlt sich, trockene Nasenschleimhäute mit speziellen Nasensalben oder Nasenölen zu pflegen», sagt die HNO-

WARUM DIE SCHLEIMHÄUTE FEUCHT SEIN MÜSSEN

Trockene Nasenschleimhäute sind eine Einladung für Krankheitserreger. Ist die Nasenschleimhaut gesund, kann sie Bakterien und Viren mehr oder weniger problemlos beseitigen. Mit dieser wichtigen Aufgabe betraut sind die beweglichen Zilien der Flimmerzellen in der Schleimhaut. Zusammen mit dem Schleimfilm befördern sie die Krankheitserreger mittels Wellenbewegungen zum Rachen, von wo sie ausgehustet oder aber verschluckt und von der Magensäure unschädlich gemacht werden. Vor allem zur Abwehr viraler Infekte besitzt die Nasenschleimhaut zudem diverse Abwehrstoffe, Abwehrzellen und Antikörper.

Ein an sich perfekt funktionierendes System. Im Winter jedoch wird es einem harten Belastungstest unterzogen, weil die Luft in dieser Jahreszeit trockener ist als normalerweise. Als Folge davon trocknet die Nasenschleimhaut aus, was wiederum eine erhöhte Schnupfenanfälligkeit nach sich zieht. Um diesem Mechanismus etwas entgegenzuwirken, kann man für eine genügende Befeuchtung der Nase sorgen. Am einfachsten lässt sich das mit einem Meerwasserspray erreichen, den es rezeptfrei in jeder Drogerie oder Apotheke zu kaufen gibt.

Ebenfalls eine Wohltat für die Nasenschleimhäute ist eine konstante Raumluftfeuchtigkeit von 40 bis 60 Prozent. Erreichen lässt sich das durch geeignete Luftbefeuchter oder Zimmerpflanzen (zum Beispiel Birkenfeige, Efeu, Grünlilie, Gummibaum oder Schwertfarn).

Mindestens so wichtig ist es allerdings, die Wohnung regelmässig zu lüften und genug zu trinken (mindestens zwei Liter täglich – am besten Wasser, ungesüssten Tee oder verdünnten Fruchtsaft). Leider lässt sich aber auch mit all diesen Mitteln nicht jede Erkältung abwenden.

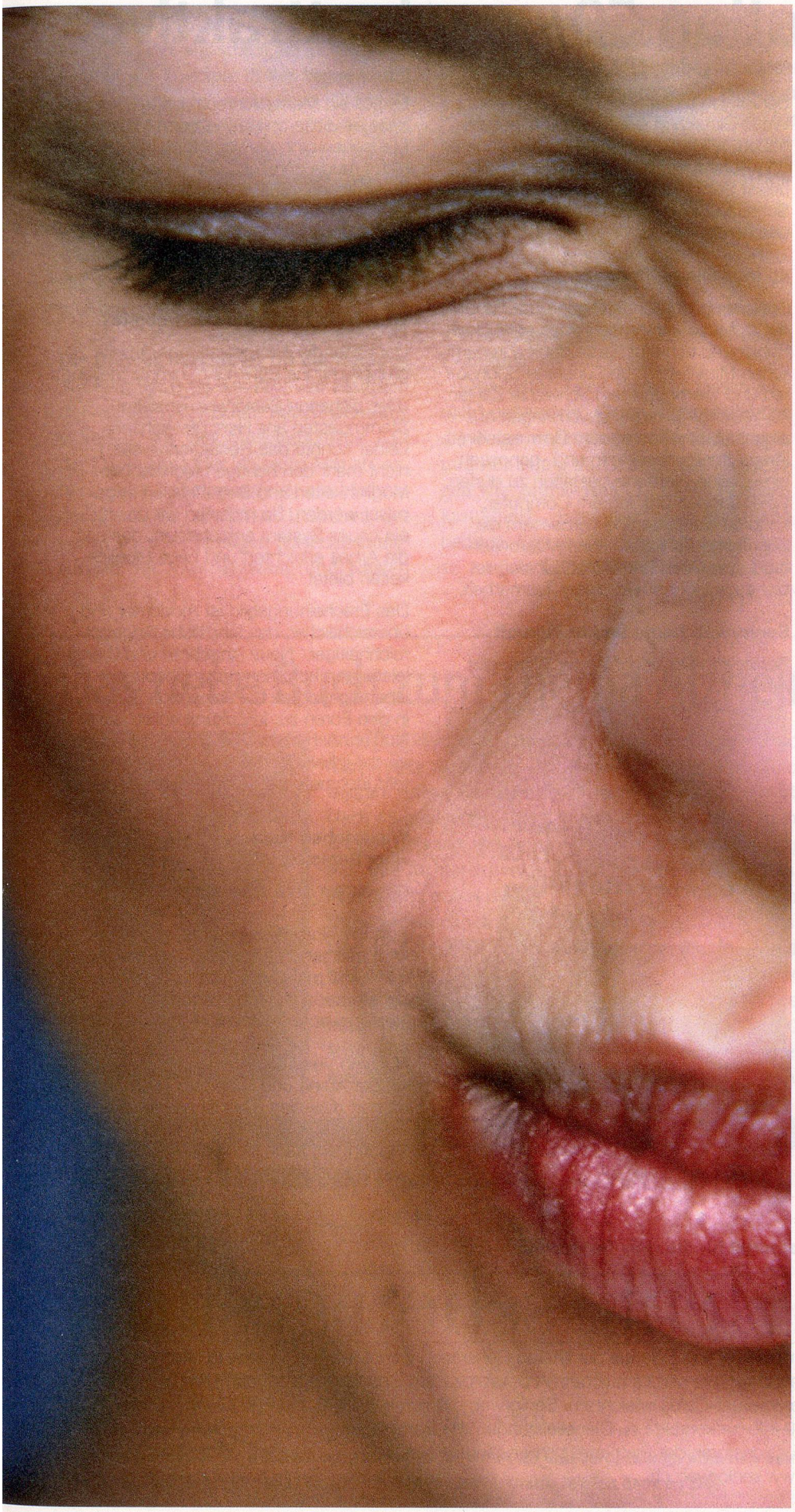


BILD: PICTURE PRESS/TOM WATSON

Ärztin. Und da Rauchen den Nasenschleimhäuten ebenso schadet, tut man mit dem Verzicht auf Zigaretten und Zigarren nicht nur seiner Lunge und seinen Gefässen Gutes, sondern auch seinem Riechorgan.

Bluthochdruck ist bei Seniorinnen und Senioren ein weit verbreitetes Leiden. Neben den üblichen Gefahren wie Herzinfarkt oder Schlaganfall steigert er ausserdem das Risiko von Nasenbluten. Abhilfe lässt sich schaffen, indem man den Blutdruck gut einstellt.

Was aber tun, wenn immer wieder Blut aus der Nase rinnt? «Bei Blutungen im vorderen Nasenbereich kann die blutende Stelle mit speziellen Instrumenten verödet werden. Blutungen weiter hinten in der Nase behandle ich während vier bis fünf Tagen mit einer Nasentamponade», erklärt Dr. med. Christine Gottardo. «In seltenen Fällen ist eine Operation unter Narkose nötig, um die Blutung zu stoppen.»

Egal, ob kleiner oder grösserer Eingriff – nachher verlangen die Nasenschleimhäute viel Aufmerksamkeit beziehungsweise die richtige Pflege.

Verschiedene Therapiemöglichkeiten

Wer an immer wiederkehrendem Nasenbluten leidet, sei getröstet: Ihm kann geholfen werden. Denn ist die Ursache erst einmal beseitigt, sollte es keine roten Flecken mehr auf den Kleidern geben.

Ähnliches gilt bei der wässrigen Nasensekretion («Schnuder»). Hier liegt die Ursache wahrscheinlich in einer Störung des vegetativen Nervensystems. Fachleute sprechen auch vom autonomen Nervensystem, weil der Mensch seine

Wirkungen kaum bewusst kontrollieren kann. Bei der wässrigen Nasensekretion besteht die Therapie in der Verwendung cortisonhaltiger Nasensprays. Christine Gottardo: «Schafft dies nicht genügend Abhilfe, ist eine Operation an den Nasenmuscheln möglich. Entweder werden diese punktuell verödet, was im Fachjargon Muschelkaustik heisst, oder man verkleinert die Nasenmuscheln operativ. Der Fachbegriff für diese Operation lautet Konchotomie.»

Die Umwelt verhindert oft die Heilung

Mit dem Spray ist das Problem natürlich nur während der Dauer der Anwendung behoben, mit der Muschelkaustik hält der Erfolg etwa vier bis sechs Monate an, nach einer Konchotomie ist ein bleibender Effekt zu erwarten. Ursachen der vermehrten schleimigen Nasenabsonderungen mit Räusperzwang und Husten sind Lufttrockenheit, Umweltbelastungen, wiederholte Infekte sowie Nikotinkonsum. Die Erkrankung kann in diesem Sinne nicht wirklich geheilt werden, aber, so die Fachärztin: «Mit Salzwasser-Nasenduschen, pflegenden Nasensalben und -ölen lassen sich die entsprechenden Symptome oft mildern.»

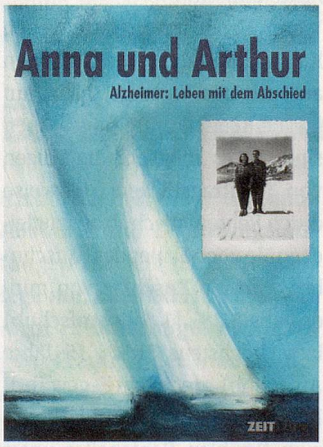
Riechstörungen dagegen lassen sich nicht behandeln. Sie sind hauptsächlich die Folge degenerativer Veränderungen und nur selten durch andere Erkrankungen wie zum Beispiel Diabetes (Zuckerkrankheit), Alzheimer oder Parkinson bedingt. Einige Medikamente wie gewisse Antibiotika, diverse Herz- und Blutdruckmittel können ebenfalls Riechstörungen hervorrufen. «Glücklicherweise bemerken die Patienten die sich langsam entwickelnde Riechstörung häufig überhaupt nicht», erklärt Dr. med. Christine Gottardo.

Unsere so unscheinbar wirkende Nase ist also empfindlicher, als viele wahrhaben wollen. Selbst wenn sich nicht sämtlichen Schwierigkeiten vorbeugen lässt, freut sich das Riechorgan doch zeitlebens über eine anständige Behandlung sowie ab und zu über eine kleine Wellnesseinheit. Unter Umständen erspart man sich auf diese Weise nämlich späteren Ärger. ■

WEITERE INFORMATIONEN IM INTERNET

www.wecarelife.at (Suchbegriff «Nasenerkrankungen»)
www.wissen.de (Suchbegriff «Nasenerkrankungen»)
www.pharmazink.de/page/gesund/nase.html

Das neue Buch zum Thema Alzheimer



Anna fing 1995 an zu schreiben, als sich bei ihrem Mann erste Anzeichen der Alzheimer-Krankheit zeigten. Arthur war damals 75 Jahre alt, sie 68. Nach 45-jähriger Ehe begann sich Arthur zu verändern. Langsam erst. Anna wollte alles aufschreiben. Ihre Tochter schenkte ihr ein Tagebuch: «Mit Papi stimmt etwas nicht.»

Diese Tagebuchnotizen vertraute Anna der Zeitlupe an. Sie blickt zurück auf die Jahre der Krankheit mit Arthur, auf ein Jahrzehnt, in dem nichts so blieb, wie sie es sich erhofft und gewünscht hatte. Und in dem es trotz Abschied und Tränen Momente des Glücks gab, die sie nicht missen möchte. Daraus entstand ein Buch: Annas Tagebuchnotizen werden ergänzt mit Hintergrundinformationen. Informative Beiträge einer Fachärztin und einer Pflegefachfrau geben Einblick in den medizinischen und pflegerischen Bereich. Ein Ratgeber mit Tipps und Informationen schliesst das Buch ab. Illustrationen und Fotos begleiten den Text. Als der Entwurf vorlag, starb Arthur. Er schlief friedlich ein, im Kreis seiner Familie.

In der Schweiz leben über 90 000 Menschen mit einer Demenz, jedes Jahr werden es mehr. Rund zwei Drittel von ihnen werden zu Hause gepflegt. 300 000 Angehörige sind mitbetroffen. Sie brauchen Unterstützung und Hilfe. Ihnen ist das Buch «Anna und Arthur» gewidmet. ■

BESTELLTALON

Ich bestelle das Buch «Anna und Arthur – Alzheimer: Leben mit dem Abschied» zum Preis von CHF 28.–. ____ Anzahl

Name/Vorname _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon/Fax _____

Datum _____ Unterschrift _____

Das Buch erhalten Sie mit Rechnung (plus CHF 4.– für Porto und Verpackung). Bitte den Bestelltalon ausschneiden und einsenden an: Zeitlupe, Postfach 2199, 8027 Zürich, Fax 044 283 89 10, Gratis-Telefon 0800 00 1291.