

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 80 (2023)  
**Heft:** 1-2

**Artikel:** Sinusitis : das hilft gegen die Dauerentzündung  
**Autor:** Rech, Anja  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1043120>

### **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:** 22.02.2026

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

# Sinusitis: Das hilft gegen die Dauerentzündung

Ständig ein leichter Druck hinter der Stirn, eine verstopfte Nase – wer unter chronischer Nasennebenhöhlenentzündung leidet, ist zwar nicht akut krank, fühlt sich aber nicht gut. Was man dagegen tun kann.

Text: Anja Rech

Wenn wir erkältet sind, klingt unsere Stimme dumpf und nasal. Kein Wunder: In den meisten Fällen hat sich die Entzündung in die Schleimhäute der Nasennebenhöhlen ausgebreitet. Sie schwellen an und produzieren als Abwehrreaktion Schleim, der die Ausführgänge blockiert. Fachleute sprechen von einer Rhinosinusitis. Dadurch wirken die Höhlen nicht mehr als Resonanzräume für die Stimme, die ihr normalerweise Klang verleihen.

Mehrere solcher Hohlräume sind in unserem Kopf verteilt. Die bekanntesten sind die Stirnhöhlen, dazu kommen Keilbein- sowie Kieferhöhlen und die Siebbeinzellen. Enge Gänge verbinden sie mit den Atemwegen der Nase. Über diese Kanäle zirkuliert die Luft durch die Nebenhöhlen, wird angefeuchtet und erwärmt. Ausserdem fangen die Schleimhäute Fremdkörper wie Staub sowie Krankheitserreger ab. Und sie machen den Schädel, der durch massive Knochenplatten geschützt ist, so leicht, dass der Hals ihn tragen kann.

## Merkmale einer akuten Entzündung

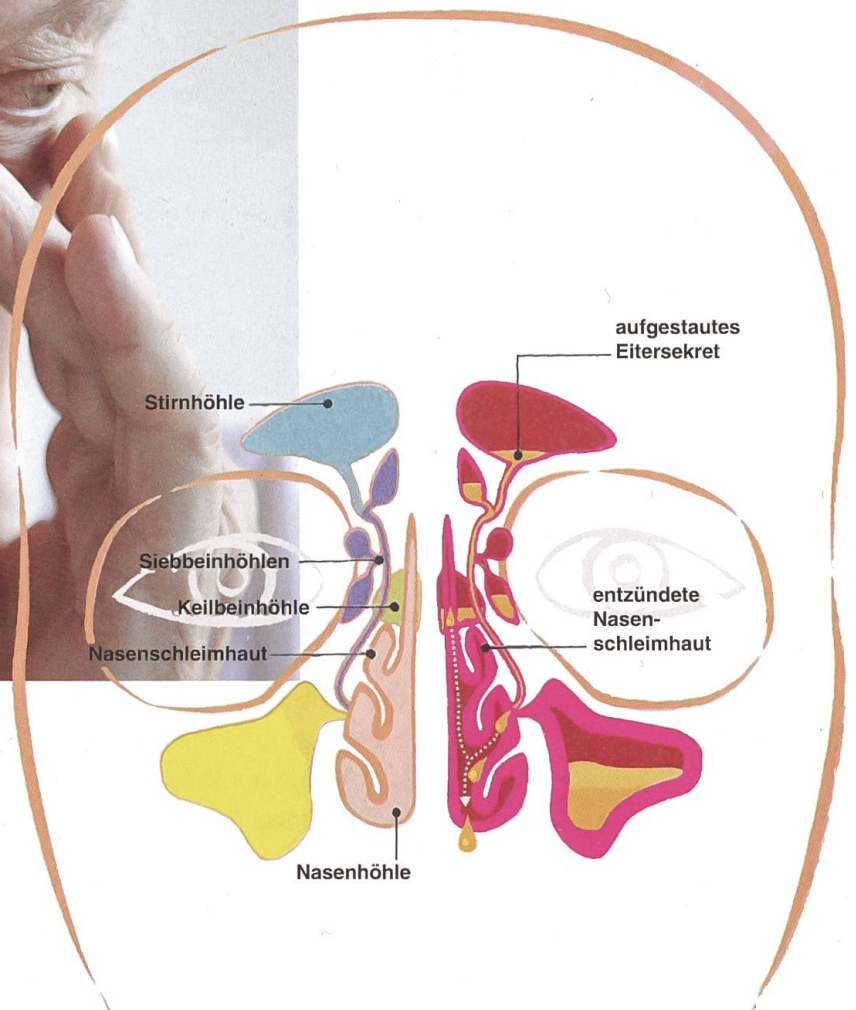
Sind die Nasennebenhöhlen akut entzündet, leiden die Betroffenen unter einem Druckgefühl im Kopf, das sich beim Vorbeugen verstärkt. Sie fühlen sich krank und haben oft Fieber. In der Regel lässt sich eine solche Infektion gut mit herkömmlichen Mitteln aus der Apotheke, manchmal auch mit Antibiotika

sowie mit naturheilkundlichen Methoden wie Inhalieren behandeln. Die Infektion heilt dann innerhalb von zwei Wochen aus.

## Gründe einer chronischen Entzündung

Doch etwa zehn Prozent der Bevölkerung leiden Monate, manchmal sogar Jahre unter einer Nasennebenhöhlenentzündung – sie ist chronisch geworden. Die Krankheitszeichen sind dabei weniger ausgeprägt als im akuten Fall. «Die Betroffenen müssen nicht im Bett liegen und ihre Arbeit absagen, aber sie fühlen sich auch nicht ganz gesund», beschreibt Chrischta Ganz, Naturheilpraktikerin aus Wald im Zürcher Oberland. «Sie haben einen leichten Druck zwischen den Augen, die Nase ist immer etwas verstopft oder läuft ständig», ergänzt Prof. Heidi Olze, Direktorin der HNO-Klinik an der Berliner Charité. «Doch das merken sie kaum, denn sie haben sich daran gewöhnt.» Aufgrund der eingeschränkten Nasenatmung schlafen die Patienten schlecht und sind deswegen nicht leistungsfähig. Und da viele mit offenem Mund atmen, häufen sich Atemwegsinfekte. «Doch die meisten kommen in die Praxis, weil sie nichts mehr riechen können», berichtet Prof. Olze.

Es gibt mehrere Gründe, warum eine Rhinosinusitis chronisch werden kann. Häufig betroffen sind Menschen, die Engstellen in der Nase haben (wie etwa eine verkrümmte Nasenscheidewand) und als Folge



immer wieder akute Nebenhöhlenentzündungen entwickeln. «Ausserdem gibt es eine Variante der Krankheit, bei der oft Polypen entstehen, die die Nebenhöhlen verengen. Sie ist immunologisch bedingt, es steckt also eine Fehlsteuerung des Immunsystems dahinter», sagt Prof. Olze.

### Behandlungsansätze aus der Naturheilkunde

«In der Naturheilkunde sagen wir, die Krankheit ist nicht richtig abgelaufen, das Immunsystem, oder besser, die Lebenskraft des Menschen hat nicht gereicht, um sie vollständig zu überwinden», erklärt Chrishta Ganz. «Damit dies gelingt, regen wir mit verschiedenen Methoden Wärmeprozesse im Körper an.» Zum einen arbeitet die Naturheilpraktikerin, die auf Traditionelle Europäische Naturheilkunde (TEN) spezialisiert ist, mit Heilkräutern, die den Stoffwechsel aktivieren. Das sind beispielsweise Bitterstoffe wie Löwenzahn, Schafgarbe und Tausendgülden-

kraut. Zum anderen stärkt sie das Immunsystem. «Ist es bereits aktiv, hilft der Rote Sonnenhut. Handelt es sich jedoch eher um ein schlafendes Immunsystem, bieten sich Heilpflanzen wie Holunder, Sanddorn und Taigawurz an.»

Ergänzend rät sie zu Mitteln aus der Apotheke, die gezielt auf die Sinusitis wirken, beispielsweise Kapseln mit Eukalyptus- und Myrrhenöl oder zu homöopathischen Präparaten. «Dabei kann es passieren, dass der akute Infekt wieder aufflammt und die Person eine akute Sinusitis mit Fieber bekommt», betont sie. «Aus naturheilkundlicher Sicht ist das als Heilreaktion begrüssenswert.» Unterstützt durch die Therapie, könne der Organismus die Krankheit nun vollständig überwinden.

«Die Betroffenen sollten ausserdem alles tun, was den Schleimhäuten guttut», ergänzt die Naturheilkundlerin. Das heisst: Wärme und Feuchtigkeit zuführen mit Methoden wie Nasenspülungen, Sauna-



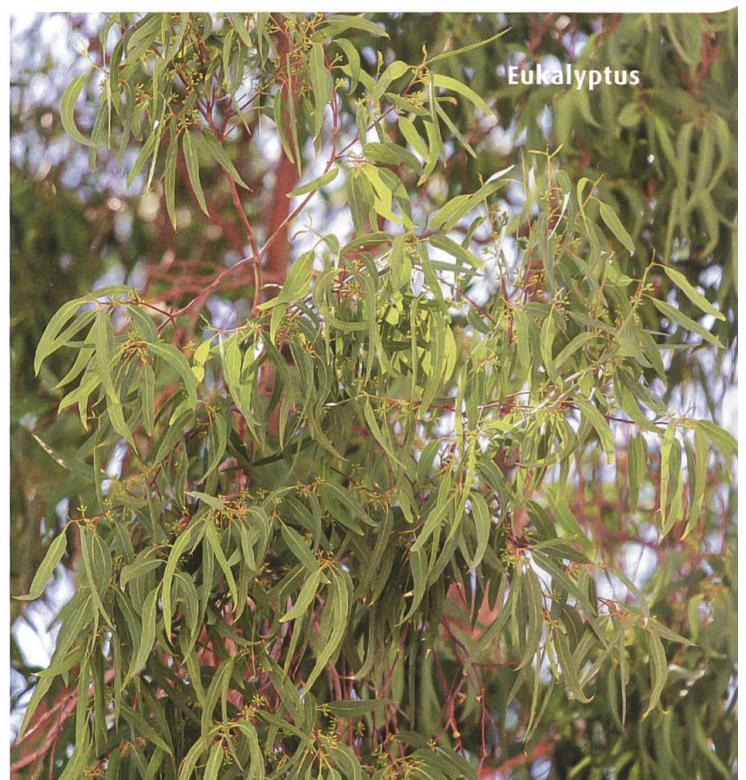
gängen, Baden, warmen Fussbädern und vor allem Inhalieren. Zwar wirkt dabei alleine schon der heisse Wasserdampf, aber mit Heilpflanzen lässt sich der Heileffekt noch steigern. «Nutzen Sie dafür Pflanzen mit ätherischen Ölen, weil diese sehr gut in die Höhlen des Schädels aufsteigen», empfiehlt sie. Dazu zählen Lavendel, Majoran und Thymian.

Heilpraktiker Joachim Kudritzki aus Hamburg ermuntert dazu, ätherische Öle auch lokal in der Nase anzuwenden. Manche Apotheken bieten ein Nasenreflexzonenöl an, aber man könne es auch selbst anrühren: Einen Tropfen Eukalyptus- oder Thymianöl mit neun Tropfen eines neutralen Öls, etwa Oliven- oder Sonnenblumenöl verdünnen. Die Mischung wird mit dem Finger oder einem Wattestäbchen in die Nasenlöcher gebracht und mit vorsichtigen drehenden Bewegungen einmassiert. «Das ist wie eine Mini-Inhalation», erklärt Kudritzki. «Sie wirkt reflektorisch auf alle Nebenhöhlen.» Als Folge werde der Sekretfluss angeregt. Schwillt die Nase jedoch zu, muss man die Mischung stärker verdünnen.

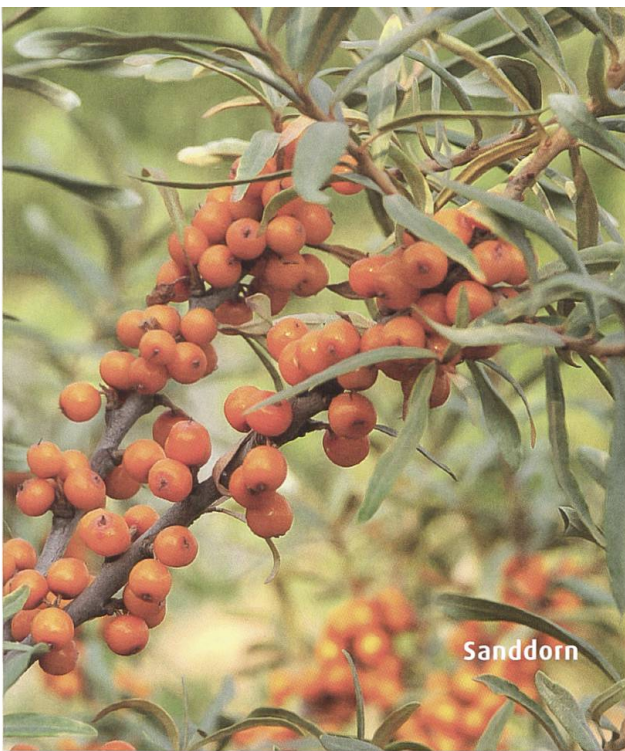
Ebenfalls sehr wohltuend sei Rotlicht, mit 30 Zentimeter Abstand vom Gesicht. Man beginnt zwei bis drei Minuten und steigert die Dauer auf maximal eine Viertelstunde. «Kommt es zur Erstverschlimmerung, war es zu lang», ergänzt der Heilpraktiker. Kudritzki berichtet, dass häufig Allergien hinter einer chronischen Nasennebenhöhlenentzündung stecken, meist auf Hausstaub. Das müsse überprüft werden, sonst bringe die Therapie nichts. «Ausserdem haben Nebenhöhlen-Patienten immer auch Probleme mit der Darmflora», ist er überzeugt und setzt grundsätzlich begleitend eine mikrobiologische Therapie mit Bakterienpräparaten ein.

### Wann eine Operation empfehlenswert ist

Hals-Nasen-Ohren-Ärzte verordnen bei chronischer Rhinosinusitis zusätzlich zu befeuchtenden Therapien meist ein Nasenspray mit Kortison. «Es wird mindestens sechs bis acht Wochen angewendet», berichtet Prof. Olze. «Hat der Patient aber beispielsweise massive Polypen, kann das Spray oft nichts ausrichten.» Dann sei eine Operation ratsam. «Der Eingriff erfolgt endoskopisch durch die Nasenlöcher. Dabei







Sanddorn

entfernen wir unter Vollnarkose die entzündlich veränderte Schleimhaut und erweitern die Öffnung zu den Nebenhöhlen.» Das Ziel ist, dass die Nebenhöhlen wieder belüftet werden und der Schleim abfließt. «So kann die Schleimhaut abheilen.» Die Patienten können nach dem Eingriff 10 bis 14 Tage lang nicht arbeiten. Um keine Nachblutungen zu riskieren, dürfen sie zudem etwa drei Wochen lang keinen Sport treiben und nicht fliegen.

### Neue Therapie mit Antikörpern

In vielen Fällen helfe der Eingriff, so die Ärztin. Doch es gibt stark betroffene Patienten mit Polypen, bei denen selbst mehrere Operationen keine Erleichterung brachten. Die Polypen wachsen aufgrund der immunologischen Störung immer wieder nach, die Entzündung flammt ständig wieder auf. Für sie gibt es seit Kurzem eine Immuntherapie mit monoklonalen Antikörpern, also Substanzen, die menschlichen Immunzellen nachempfunden sind. «Diese Antikörper blockieren an einer bestimmten Stelle die sogenannte Entzündungskaskade und stoppen so die Entzündung», erklärt Prof. Olze.

Die Patienten spritzen sich das Präparat alle zwei bis vier Wochen selbst unter die Haut. «Man prüft den Therapieerfolg nach sechs Monaten und dann wieder nach einem Jahr, um zu entscheiden, ob man damit weitermacht.» Mit dieser innovativen Therapie könne die Medizin endlich auch solchen schwer betroffenen Patienten helfen.

## Tipp: Holundersaft gegen chronische Sinusitis

«Holunder ist die Heilpflanze gegen «verhockte» Prozesse», betont Naturheilpraktikerin Chrischta Ganz. «Er kurbelt Prozesse, die nicht mehr laufen, wieder an – auch im übertragenen Sinne.» Sie rät bei chronischer Sinusitis zu einem Saft aus Holunderbeeren aus der Drogerie oder Apotheke.

Man kann ihn aber auch aus frisch gemachten Beeren ganz einfach selbst machen: Die Beeren von den Stielen pflücken, aufkochen, nach Geschmack süßen, absieben und in ein ausgekochtes Gefäß füllen. «Mit einem Spritzer Wodka lässt er sich noch besser konservieren», fügt die Naturheilpraktikerin hinzu. Man sollte täglich ein Schnapsglas voll davon trinken.



Holundersaft