



Rhinosinusitis – was steckt dahinter?

Bei einer akuten Rhinosinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung) handelt es sich um eine Entzündung der Nasenschleimhaut (Rhinitis), an der auch die Nasennebenhöhlen beteiligt sind. Die Erkrankung ist insbesondere während der Erkältungssaison relativ häufig und wird meistens durch Viren verursacht. Zu den Nasennebenhöhlen gehören Stirnhöhlen, Kieferhöhlen, Siebbeinzellen und die Keilbeinhöhle. All diese luftgefüllten Hohlräume in den Gesichtsknochen sind mit dem Nasenraum verbunden. Eine Rhinosinusitis betrifft sehr oft nicht nur eine, sondern gleich mehrere Nasennebenhöhlen. So sind die Kieferhöhlen bei rund 90% der Patienten mitbeteiligt, die Siebbeinzellen bei über 75% und die Stirnhöhlen bei 40%. Mit 27% am seltensten ist eine Entzündung der Keilbeinhöhle.

Wie äußert sich eine Rhinosinusitis?

Eine verstopfte, laufende Nase und eine eingeschränkte Geruchsempfindlichkeit sind häufige Beschwerden bei einer beginnenden Rhinosinusitis. Typisch ist außerdem ein Stauungsgefühl im Gesicht sowie Druck und Schmerzen im Oberkiefer- und Stirnbereich, die sich beim Vorbeugen und bei Erschütterungen verstärken können. Abgeschlagenheit und Fieber können hinzukommen. Es müssen aber nicht alle Symptome gleichzeitig vorhanden sein, damit eine Rhinosinusitis diagnostiziert wird. Auch ohne Therapie ist eine akute Rhinosinusitis bei 60-80% der Patienten innerhalb von zwei Wochen und bei 90% spätestens nach sechs Wochen wieder vollständig abgeklungen. Hält die Erkrankung länger als acht Wochen an oder tritt mehr als dreimal im Jahr auf, handelt es sich um eine chronische Rhinosinusitis, die vom Arzt weiter abgeklärt werden sollte.

Wie entsteht eine Rhinosinusitis?

Ihren Anfang nimmt die Rhinosinusitis meist mit einem Schnupfen. Bei einer solchen Rhinitis schwellen die Nasenschleimhäute an und produzieren verstärkt den schnupfentypischen wässrigen bis zähen Schleim. Dadurch wird die Belüftung der Nasennebenhöhlen und der Abfluss des dort gebildeten Sekrets beeinträchtigt. Das wiederum erleichtert es Krankheitserregern, in die Schleimhäute der Nasennebenhöhlen vorzudringen, sich hier auszubreiten und eine Entzündung hervorzurufen. Die akute Rhinosinusitis wird überwiegend durch Erkältungs-Viren verursacht. Dass eine Infektion mit Bakterien die Erkrankung bedingt, kann ebenfalls sein – kommt aber wesentlich seltener vor.

Wie wird eine Rhinosinusitis behandelt?

Schwere Verläufe oder drohende Komplikationen können eine Therapie mit Antibiotika erfordern. Von diesen eher seltenen Fällen abgesehen, heilt eine Nasennebenhöhlenentzündung auch ohne Medikamente folgenlos aus. Sich Ruhe zu gönnen, Stress zu vermeiden, genügend zu schlafen und ausreichend zu trinken unterstützt den Körper beim Gesundwerden. Bei starken Schmerzen hilft ein Schmerzmittel. Inhalationen mit Dampf oder ätherischen Ölen wie Cineol empfinden viele Patienten als angenehm. Pflanzliche Präparate wie Myrtol und Gentianaextrakte können die Beschwerden ebenfalls lindern. Abschwellende Nasentropfen, -sprays und Nasenspülungen erleichtern Schnupfengeplagten das Durchatmen. Da es sich dann erholsamer schläft, sind diese Mittel vor allem abends sinnvoll. Sie sollten aber maximal sieben Tage am Stück angewendet werden, um die empfindliche Nasenschleimhaut nicht zu schädigen.