

# Nasennebenhöhlenentzündung

Bei der **Nasennebenhöhlenentzündung** handelt es sich um eine Entzündung der Schleimhaut in der Kiefernhöhle, Stirnhöhle, Keilbeinhöhle oder Siebbeinhöhle. Sie alle zusammen sind Lufträume der Nase, die mit Schleimhaut ausgekleidet sind. Schwillt die Schleimhaut an, kann das Sekret nicht mehr ablaufen und es sammelt sich in den Höhlen an. Das ist ein Nährboden für Bakterien, welche die Entzündung verursachen. Die Symptome sind klopfende Schmerzen in Stirn, Wangenknochen und Oberkiefer. Vor allem der Druck auf diese Stellen ist schmerzhaft und beim Bücken verstärken sich die Beschwerden.

**Besondere Vorsicht** ist bei Symptomen geboten, die länger als eine Woche dauern. Sollte das Nasensekret blutig sein und die Beschwerden häufiger auftreten, muss unbedingt ein Arzt oder Heilpraktiker aufgesucht werden. Dieser kann prüfen, ob es zu keiner weiteren Komplikation gekommen ist oder ob es sich um ein allergisches Geschehen handelt.

## Behandlung

- **Wasserdampfinhalation** mit Salz oder ätherischen Ölen, wie Campher, Fichtennadel, Latschenkiefer, Pfefferminz, Kamille, Salbei, Eukalyptus, Meersalz.
- Viel Trinken. Geeignete **Tees** aus Thymian, Kamille, Lindenblüten, Holunderblüten.
- **Wärmetherapie mit Rotlicht** oder
- **Leinsamenpackung**
  - ⇒ 5 EL Leinsamen in 2 Tassen Wasser kochen, heiß in ein Leinen- oder Baumwollsäckchen füllen und so heiß wie möglich auf die betroffenen Stellen legen. Achtung Verbrennungsgefahr!
- **Nasenspülung mit Meersalz**, mehrmals täglich jedes Nasenloch befeuchten.
- **Homöopathie:** *Kali-bi.*, *Belladonna*, *Bryonia*, *Nux vomica*, *Pulsatilla*

