

Chronischer Schnupfen oder wenn die Nase ständig verstopft ist.

Einleitung

Die meisten von uns kennen das lästige Gefühl vom Schnupfen, der alle Jahre wieder im Winter auftritt: Die Nase ist völlig verstopft. Wir atmen nur noch durch den ausgetrockneten Mund. Schleim klebt im Rachen. Alles schmeckt fade, da wir nichts mehr riechen. Und in der Nacht schlafen wir schlecht und beginnen zu schnarchen. Üblicherweise ist der Spuk nach einer Woche wieder vorbei.

Bei nicht wenigen Personen bleibt die verstopfte Nase jedoch ein Dauerzustand. Rasch gekaufte abschwellende Nasentropfen lindern die Beschwerden nur ungenügend und für viel zu kurze Zeit. Im weiteren Verlauf nimmt die Leistungsfähigkeit im Alltag, bei der Arbeit und beim Sport ab. Die Lebensqualität sinkt massiv: nachts hindert einem die verstopfte Nase an einem erholsamen Schlaf, tagsüber fühlt man sich abgeschlagen. Der Geruchssinn schwindet, so dass man weder den betörenden Duft einer Rose noch ein gehaltvolles Glas Rotwein geniessen kann. Tritt also das Warnsignal "verstopfte Nase" über längere Zeit auf, sollte man nicht warten und zögern, sondern den Arzt aufsuchen. Das Symptom der "verstopften Nase" kann nämlich auch Vorbote sein für andere Erkrankungen der Atemwege wie ein Asthma oder für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Ihr Arzt kann die Ursache für die verstopfte Nase feststellen. Die häufigsten Gründe stellen Allergien, chronische Infekte, Polypen, anatomische Engstellen in der Nase, selten auch einmal ein Tumor dar. Gegen alle diese Erkrankungen gibt es wirksame Behandlungsmöglichkeiten.

Ursachen für eine verstopfte Nase

Allergische Rhinitis

Wir unterscheiden den klassischen "Heuschnupfen" (*intermittierende oder saisonale allergische Rhinitis*) von der ganzjährig allergisch verstopften Nase (*persistierende oder perenniale allergische Rhinitis*). Die intermittierende allergische Rhinitis zeigt Symptome an weniger als 4 Tagen in der Woche oder von weniger als 4 Wochen Dauer. Sie äussert sich in der Regel durch die klassischen Symptome eines *Heuschnupfens* wie wässrigen Nasenfluss, Niesattacken, Juckreiz und verstopfte Nase. Oft wird sie von entzündeten Augen und einem Kratzen im Hals begleitet. Im Frühling wird die Allergie vor allem durch Baumpollen, im Frühsommer durch Gräserpollen ausgelöst. Bleibt eine allergische Rhinitis unbehandelt, besteht ein erhöhtes Risiko, dass sich später ein allergisches Lungen-Asthma entwickelt. Wir sprechen hier von der sogenannten "Atopiker-Karriere" .

Die persistierende allergische Rhinitis wird oft verkannt, da sie sich in vielen Fällen nur als ständig verstopfte Nase äussert. Die anderen klassischen Allergiesymptome fehlen häufig. Ausgelöst wird die persistierende Form meistens durch Allergene von Milben oder Haustieren.

Hyperreaktive Rhinopathie

Auch ohne Allergie kann man unter einer verstopfte Nase mit geschwollenen Nasenmuscheln leiden. Die Schleimhaut reagiert dann auf unspezifische äussere Reize sehr empfindlich. Bereits etwas Zigarettenrauch, kalte Luft oder Dampf aus einem Teller heisser Suppe genügen, um die Nasenschleimhäute anschwellen zu lassen. Zudem beginnt die Nase, lästig wässrig zu laufen. Nachts leidet man meistens noch mehr unter der verstopften Nase. Beim Abliegen im Bett schwellen nämlich die Nasenmuscheln zusätzlich an. Zudem ist die Luft im Schlafzimmer vor allem im Winter zu trocken. Da man dann nachts mehrheitlich nur noch durch den Mund atmen kann, wacht man morgens mit ausgetrocknetem, verschleimtem und gereiztem Rachen auf.

Chronische Rhinosinuitis

Die chronische Rhinosinuitis ist eine andauernde Entzündung der Schleimhaut der Nase und Nasennebenhöhlen. Oft geht einer Nasennebenhöhlenentzündung ein Virusinfekt der oberen Luftwege als Wegbereiter voraus. Die Schädigung der Flimmerhärchen der Nasenschleimhaut ermöglicht eine Besiedelung durch Bakterien oder Pilze. Es kommt zu einem Verschluss des mittleren Nasenganges, in welchen alle Ausführgänge der Nasennebenhöhlen münden. Der Verschluss dieser Schlüsselstelle führt dazu, dass die Nasennebenhöhlen nicht mehr belüftet werden, und Schleim nicht mehr abfliessen kann. Auf dem Boden dieser abgeschotteten Nasennebenhöhlen entwickelt sich die chronische Rhinosinuitis.

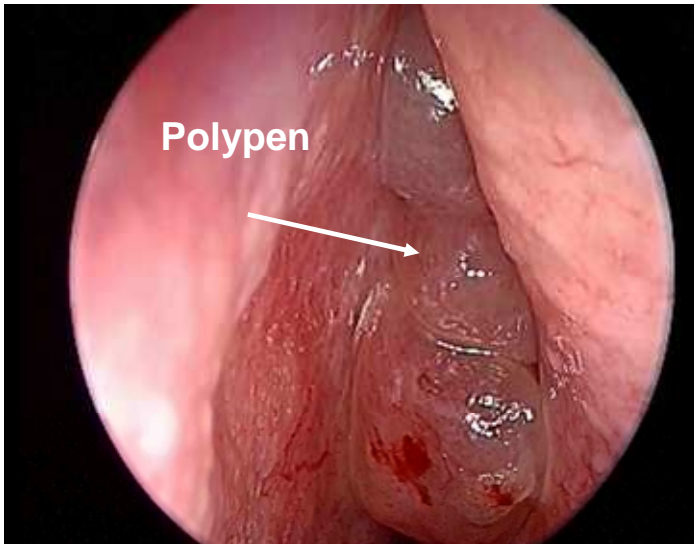
Nasenpolypen

Nasenpolypen sind eine weitere Form einer chronischen Entzündung der Nasenschleimhäute und können Ausdruck verschiedener Erkrankungen der Nase sein. Die Ursache von Nasenpolypen ist unbekannt. Sie stellen jedoch keine Allergie dar.

Der *Antrochoanalpolyp* ist ein einzelner, grosser Polyp, welcher aus der Kieferhöhle entspringt und einseitig eine ganze Nasenseite verlegen kann.

Einseitige Nasenpolypen sind immer ungewöhnlich und lassen an einen Tumor (z.B. invertiertes Papillom, Karzinom) denken.

Beidseitige Nasenpolypen sind die häufigste Form. Treten die Polypen zusammen mit einem Asthma bronchiale und einer Aspirinintoleranz auf, spricht man von einer *Widal-Trias*.



Mechanische Faktoren

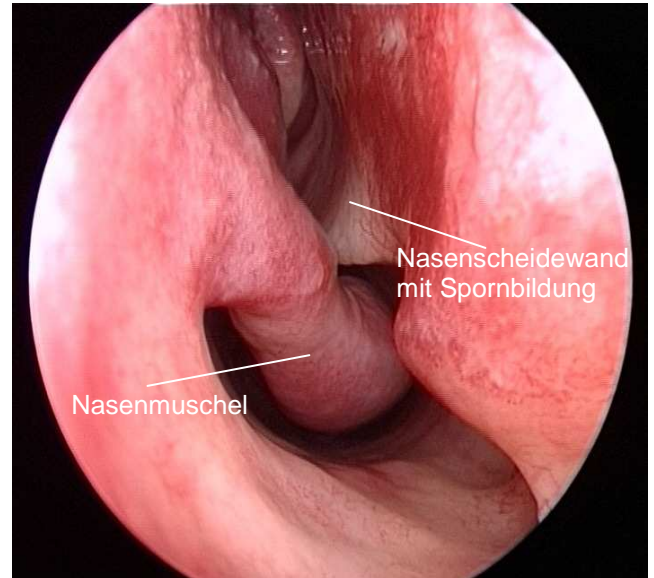
Neben den Erkrankungen der Nasenschleimhaut können natürlich auch anatomische Engstellen zu einer verstopften Nase führen. Am häufigsten sieht man dies bei einer Verkrümmung der Nasenscheidewand oder einer schiefen äusseren Nasenform. Selten kann auch ein Tumor die Nase verlegen.

Diagnostik bei einer verstopften Nase

Bereits die Anamnese, bei welcher der Arzt die Symptome des Patienten genau erfragt, lässt wichtige Schlüsse zur Ursache der verstopften Nase zu. Im Zentrum der Untersuchung der Nase steht die Nasenendoskopie. Mit einer feinen Optik kann der Arzt das Naseninnere sehr genau und schonend untersuchen. Mit der Nasenendoskopie kann er die Beschaffenheit der Nasenschleimhaut beurteilen und Eiterstrassen aus den Nasennebenhöhlen, Polypen, Tumore oder anatomische Engstellen erkennen. Ergänzt werden die Untersuchungen der verstopften Nase mit einer Allergieabklärung, einem Geruchstest und in gewissen Fällen mit einer Computertomographie.



Nasenendoskopie



Therapie der verstopften Nase

Nasenduschen mit mildem Salzwasser, viel frische Luft und ein Luftbefeuchter im Schlafzimmer während der Heizperiode helfen mit, dass die Nasenschleimhäute ihre natürliche Funktion und Abwehrkraft erhalten können.

Zur Behandlung der allergischen Rhinitis stehen grundsätzlich drei Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung: Allergenvermeidung, Medikamente und Immuntherapie.

Die Allergenvermeidung ist vor allem bei einer Hausstaubmilbenallergie sehr wichtig. Es wird milbendichte Bettwäsche verwendet. Bei den Medikamenten werden die verstopfte Nase, der Niesreiz und die laufende Nase sehr effizient mit cortisonhaltigen Nasensprays behandelt, welche mit einem Antihistaminicum kombiniert werden können. Der dritte Behandlungspfeiler der Allergie besteht in der Immuntherapie, also der Desensibilisierung.

Die chronische Nasennebenhöhlenentzündung wird zuerst mit cortisonhaltigen Nasensprays und einem Antibiotikum, Nasenpolypen nur mit cortisonhaltigen Nasensprays behandelt. Bei fehlendem Ansprechen trotz längerer konsequenter Behandlung mit Medikamenten wird eine Computertomographie der Nasennebenhöhlen durchgeführt. Kann dadurch die Diagnose einer chronischen Rhinosinusitis bestätigt werden, wird eine funktionelle endoskopische Nasennebenhöhlenoperation empfohlen. Dabei werden unter Schonung der Nasenschleimhaut die natürlichen Öffnungen der Nasennebenhöhlen gezielt erweitert, und die normalen Belüftungs- und Abflussverhältnisse wiederhergestellt. Anatomische Verengungen wie eine Verkrümmung der Nasenscheidewand oder Schiefnase können nur durch eine Operation erfolgreich behandelt werden.

Ziel der kombinierten Behandlung mit Medikamenten und Operation einer verstopften Nase ist es, dass der Patient wieder frei durch die Nase atmen und gut riechen kann, und dass seine Nasennebenhöhlen wieder belüftet sind.

Autor:

Dr. med. Christoph Schlegel-Wagner

Vorsitz Expertengruppe "active-nose" (www.active-nose.ch)

Co-Chefarzt Hals-Nasen-Ohrenklinik (www.ksl.ch)

Luzerner Kantonsspital

6000 Luzern 16