

# Nasenspülung

## Empfehlungen

- Bei allergischen Beschwerden sollen regelmäßige Nasenduschen durchgeführt werden.
- Während eines grippalen Infekts kann die Nasendusche bis zu einer Woche zur Symptomlinderung eingesetzt werden.
- Ansonsten ist von einer Nasendusche abzuraten, da sie das körpereigene Immunsystem schwächt.

## Pro

### Befeuchtung/Schleimlösung

Trockener Schleim wird wieder flüssig und kann besser abfließen.

Quelle: diverse Seiten

### Bernoulli Effekt

Durch das schnelle Vorbeiströmen an den Nasennebenhöhlen erzeugt das Wasser einen stärkeren Unterdruck, als Luft es könnte, da Wasser dichter als Luft ist. Durch diesen Unterdruck wird Sekret aus den Nasennebenhöhlen gesogen und ausgespült.

Quelle: <https://www.hno-vahle.de/die-nase-spuelen-das-soll-helfen/>

### Reduktion von Symptomen und Krankheiten

Eine Studie von 2003 kommt zu folgendem Ergebnis:

Die tägliche Nasenspülung mit isotoner Kochsalzlösung erweist sich in der hier angewendeten Art und Weise als eine akzeptable und im Vergleich zur Kontrollmaßnahme sehr wirksame Intervention. Als Mechanismus der Wirkung kommt neben dem beschwerdereduzierenden lokalen Spüleffekt auch eine Reduktion der Virusbelastung des gesamten Organismus in Frage. Darauf weist die gleichzeitige Reduktion gastrointestinaler Infektionssymptome hin.

Quellen:

- [https://web.archive.org/web/20070709102127/http://www.nasendusche.info/images/Studie-Nasensp\\_k\\_Buch.pdf](https://web.archive.org/web/20070709102127/http://www.nasendusche.info/images/Studie-Nasensp_k_Buch.pdf)
- <https://web.archive.org/web/20070709101910/http://www.nasendusche.info/images/Studie-Nas>

## Kontra

### Wegspülen von Abwehrkörpern

Zitat von Prof. Harald Morr, Vorstandsvorsitzender der DLS<sup>1)</sup>.

Wer dauerhaft über einen längeren Zeitraum seine Nase mit einer Salzlösung spült, läuft Gefahr, sie ihres natürlichen Immunschutzes zu berauben. Denn in der Nasenschleimhaut sind wichtige Immunzellen enthalten, die Abwehrstoffe wie z.B. Immunglobulin IgA und IgG, Lactoferrin, Lysozym, Alpha- und Beta-Defensin produzieren und deren Zusammensetzung sich verändert, wenn sie ständig ausgewaschen werden. Außerdem schädigt das ständige Spülen mit einer hypertonen (wie auch übrigens mit einer hypotonen) Salzlösung den so genannten Flimmerepithelteppich der Nase.

Quelle:

<https://www.lungenaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/nasenspuelung-nicht-dauerhaft-sondern-nur-bei-akuten-infekten-anwenden/>

### Erhöhtes Infektrisiko

Zitat von Prof. Harald Morr, Vorstandsvorsitzender der DLS<sup>2)</sup>.

In Wahrheit aber fördern sie wiederkehrende Infektionen mit dieser Art von Therapie“, warnt Morr. Das hat eine Studie ergeben, die Anfang November 2009 auf der Jahreskonferenz des American College of Allergy, Asthma & Immunology in Miami Beach vorgestellt wurde. Bei 68 Patienten, die unter wiederkehrenden Entzündungen der Nasennebenhöhlen litten und täglich ihre Nasen mit einer Salzlösung spülten, wurde untersucht, wie oft es zu Infektionen kam – und zwar zum einen für zwölf Monate während fortlaufender täglicher Nasenduschen und zum anderen für 12 Monate nach Beendigung der Nasenmanipulation. Tatsächlich sank die Häufigkeit wiederkehrender Entzündungen der Nasennebenhöhlen um 63 Prozent, als die Studienteilnehmer auf ihre tägliche Nasenspülung verzichteten. Auch in einem anderen Experiment, für das 24 Studienteilnehmer über 12 Monate täglich ihre Nasen mit einer Salzlösung spülen sollten, traten wiederkehrende Infektionen der Nasennebenhöhlen um 50 Prozent häufiger auf als in der Kontrollgruppe. „Bei akuten Infekten ist also die tägliche Anwendung einer Nasendusche über mehrere Tage bis zu einer Woche durchaus empfehlenswert. Diese hilft, den eitrigen Schleim in den entzündeten Nasennebenhöhlen zu verflüssigen, so dass er besser abfließen kann, was die Beschwerden der betroffenen Patienten dann lindert“, betont Morr. „Von einer dauerhaften Anwendung einer Nasendusche muss aber dringend abgeraten werden, weil dies mehr schadet als nutzt.“

Quelle: Quelle:

<https://www.lungenaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/nasenspuelung-nicht-dauerhaft-sondern-nur-bei-akuten-infekten-anwenden/>

## Verbreitung der Keime

Durch eine Nasendusche können Keime von einem isolierten Krankheitsherd in alle Bereiche der verästelten Nasennebenhöhlen getragen werden.

Quelle: diverse Seiten

<sup>1)</sup> <sup>2)</sup>  
,

Deutsche Lungenstiftung e.V.

From:

<https://wiki.ichbinz.net/> - **Debian DokuWiki**

Permanent link:

<https://wiki.ichbinz.net/doku.php?id=allgemein:gesundheit:nasenspuelung>

Last update: **2018/12/15 21:02**

