Nase ständig dicht? Woran das liegen kann – und was hilft

Die Nase ist dicht - in der Erkältungszeit nichts Außergewöhnliches. Wird sie über Wochen oder Monate hinweg nicht mehr richtig frei, macht das Betroffene stutzig: Da stimmt doch etwas nicht, oder?

Es ist eine gute Idee, diese Beschwerden ärztlich abklären zu lassen. Dahinter kann sich zum Beispiel eine chronische Nasennebenhöhlenentzündung verbergen. Dann sind die Schleimhäute von Nase und Nasennebenhöhlen dauerhaft - mindestens zwölf Wochen lang - entzündet, wie der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) erklärt. Nasennebenhöhlen sind übrigens luftgefüllte Kammern hinter Nase, Augen und Wangen.

Typische Beschwerden einer chronischen Nasennebenhöhlenentzündung:

- Die Atmung durch die Nase wird erschwert.
- Der Geruchssinn wird schlechter.
- Sekret läuft über die Nase ab - oder auch in den Rachen.
- Hinzu kommen manchmal Druckgefühle im Gesicht.

Eine chronische Nasennebenhöhlenentzündung kann von Nasenpolypen begleitet werden. Das sind weiche, tropfenförmige Wucherungen der Schleimhaut. Sie sind gutartig, stören aber, wenn sie so groß sind, dass sie die Atmung behindern.

Eine verstopfte Nase kann laut DAAB auch andere Ursachen haben, etwa eine Allergie, zum Beispiel auf Hausstaubmilben oder Tiere. Neben einer dichten Nase sind Niesanfälle, Juckreiz und tränende Augen typische Beschwerden.

WAS HILFT BEI CHRONISCHER NASENNEBENHÖHLEN-ENTZÜNDUNG?

Hat der Arzt oder die Ärztin eine chronische Nasennebenhöhlenentzündung diagnostiziert, fragen sich Betroffene: Was kann man dagegen tun?

- Kortison-Nasensprays

Gut wirken kortisonhaltige Nasensprays. Sie lassen die Schleimhäute abschwellen und können auch Polypen verkleinern, so das Portal „gesundheitsinformation.de“. Allerdings müssen sie über längere Zeit - meist über Monate hinweg - angewendet werden. Dabei kann es zu Nebenwirkungen wie Reizungen der Nasenschleimhaut kommen.

- Biologika

Ergänzend zu Kortison-Nasensprays können bei schweren chronischen Nasennebenhöhlenentzündungen die Wirkstoffe Dupilumab, Omalizumab oder Mepolizumab helfen. Diese sogenannten Biologika greifen in die Entzündungsmechanismen des Immunsystems ein und müssen alle zwei bis vier Wochen gespritzt werden.

- Nasenspülungen und -duschen mit Kochsalzlösungen

Ein beliebtes Hausmittel, ergänzend zu Medikamenten, sind regelmäßige Nasenspülungen oder -duschen mit Kochsalzlösungen. Wie „gesundheitsinformation.de“ erklärt, sind hypertone Lösungen (20 Gramm Salz bzw. 5 Teelöffel pro Liter) hier etwas wirksamer als isotone Lösungen (9 Gramm Salz bzw. 2 Teelöffel Salz pro Liter). Allerdings können hypertone Lösungen auch mehr Nebenwirkungen im Gepäck haben, etwa trockene, gereizte Nasenschleimhäute.

WAS HILFT NICHT?

Vorsicht ist bei abschwellenden Nasensprays und -tropfen geboten, etwa mit den Wirkstoffen Xylometazolin und Oxymetazolin. Sie eignen sich Fachleuten zufolge nicht für die Behandlung einer chronischen Nasennebenhöhlenentzündung.

Zwar lassen sie die Schleimhäute abschwellen, was Durchatmen wieder möglich macht. Nach einigen Stunden schwillt sie jedoch wieder an - was die Verstopfung der Nase sogar noch verstärken kann, wie der DAAB warnt. Generell gilt: abschwellende Sprays maximal sieben Tage am Stück nutzen.

IN WELCHEN FÄLLEN IST EINE OP SINNVOLL?

Bessern sich die Beschwerden durch Medikamente nicht, kann eine Operation eine Option sein. Die häufigste OP-Methode dabei nennt sich FESS.

Dabei wird ein dünner Schlauch mit einer Kamera und kleinen Instrumenten über die Nasenlöcher in die Nebenhöhlen eingeführt. Auf diesem Wege können Nasenpolypen und entzündete Bereiche der Schleimhaut abgetragen werden. Oft verschwindet die chronische Nasennebenhöhlenentzündung durch den Eingriff nicht ganz, die Beschwerden können sich aber bessern. (dpa)



Kortison-Nasensprays können Beschwerden lindern, geschwollene Nasenschleimhäute abschwellen lassen und Nasenpolypen verkleinern. Foto: Christin Klose/dpa-mag

AVIA Tankstelle Müden

NEU BEI UNS!

GLÄNZEND SAUBER.
SANFT ZUM LACK!

Entdecke unsere neue Waschanlage!

Gönn 🚗 deinem Auto 🚕 eine gründliche Wäsche und strahlenden Glanz. Unsere neue Waschanlage ist auf eine besonders lackschonende Autowäsche ausgelegt.

✓ Neue Waschanlage
✓ Lackschonende Autowäsche
✓ Für ein gepflegtes Fahrzeug

Aktionswoche vom 07.11 bis 14.11.2026!🚙
Die Erstwäsche deiner Wahl zum Probierpreis
von nur 10,-€ 🚗🚙🚕

DEIN AUTO VERDIENT DIE BESTE PFLEGE!

Komm vorbei – wir freuen uns auf deinen Besuch!

AVIA Tankstelle · Flettmarer Straße 21 · Müden (Aller)

30505701_002426

XXXLutz

Alles für dein schönes Zuhause.

30 JAHRE IN WOLFSBURG

Nur bis zum Samstag 14. November

DAS GAB'S NOCH NIE NIE NIE!

Mindestens 35% 1) + S) mit Freundschaftskarte

zusätzlich

20% 2) + S) IN ALLEN ABTEILUNGEN

Ausgenommen: siehe S) sowie in dieser Werbung angebotene Ware

ZUSÄTZLICH zur aktuellen Werbekampagne (35% + 20% + 10%) 1) - 3) + S)

zusätzlich

10% 3)

AUSGENOMMEN WERBEARTIKEL

AUF ALLES

1 0 T O P A 0 0 4

ILDE46-6-b Für Druckfehler keine Haftung. Die XXXLutz Möbelhäuser, Filialen der BDSK Handels GmbH & Co. KG, Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg.Artikel im Online Shop immer zum Freundschaftskartenpreis - unabhängig jeglicher Rabattaktionen. Marktplatz-Verkäufer/Drittanbieter sind von allen Aktionen ausgenommen. Einkaufen im Online Shop nur mit Wohnsitz in Deutschland möglich.

1) Exklusiv für Freundschaftskarteninhaberinnen und -inhaber auf gekennzeichnete Artikel. Ausgenommen: siehe S). Gültig bis mindestens 14.11.2026.
2) Exklusiv und nur gegen Vorlage der Freundschaftskarte. Gültig auf gekennzeichnete Artikel. Ausgenommen: siehe S). Soweit anwendbar, Kombination mit dem 35%-Freundschaftskartenpreis möglich, darüber hinaus keine weiteren Konditionen möglich. Gültig bis mindestens 14.11.2026. Baby-Exklusivmarken: Jimmy Lee, My Baby Lou, Avelia und Patinio. S) Gültig bei Neuaufträgen. Ausgenommen: Artikel in dieser Werbung, in der Ausstellung als „Dauertiefpreis“ und „Bestpreis“/„Bester Preis“ gekennzeichnete Artikel, Blomus, Boxxx, Depot, Elle Decoration, JAB, Joop! Teppiche, Leifheit, Musterring, Paidi, Schöner Wohnen, Soehnle, Team 7, Tilo, Tom Tailor Teppiche und Vorwerk, bereits reduzierte Ware, Abverkaufsartikel, Saisonartikel, Badzubehör, Elektro-Kleingeräte, Gutscheinkauf und Bücher. Bei XXXLutz in Blankenburg keine Baby-Artikel platziert, aber bestellbar. Keine Barauszahlung.
3) Exklusiv für Freundschaftskarteninhaberinnen und -inhaber, gültig zusätzlich zur aktuellen Werbekampagne. Nicht mit anderen Gutscheinen kombinierbar. Ausgenommen: Artikel in der Werbung sowie in der Ausstellung als „Bestpreis“/„Bester Preis“ gekennzeichnete Artikel. Nur gegen Abgabe des Gutscheins in der Fachabteilung oder an der Kasse einlösbar. Gültig nur vom 07.11.2026 bis 14.11.2026.

Weitere Angebote finden Sie hier

Alles für dein schönes Zuhause. XXXLutz

29322801_002426

WAZ WOLFSBURG singt

Die Wolfsbuger Allgemeine Zeitung und die Grizzlys Wolfsburg laden zum großen Adventssingen ein

Wann: 21. Dezember 2026 um 17 Uhr
Wo: Eis Arena Wolfsburg

Musikalische Begleitung durch Fabian Riaz, Ayke Witt, MaLee und Störmer & Friends

Ein Teil der Eintrittsgelder wird für einen guten Zweck gespendet!

Tickets & Infos:
waz-online.de/wolfsburgsingt

29846401_002426