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



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

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 sollten maximal sieben Tage am Stück genutzt werden.

WANN 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)



29322801_002426

Bestellung abgebrochen, Rechnung erhalten? So reagieren Sie

Den Online-Bestellvorgang abgebrochen, aber trotzdem kommt eine Rechnung ins Mail-Postfach? Das geht so nicht, erklärt die Verbraucherzentrale Hessen, die solche Fälle in der Beratungspraxis immer wieder erlebt. Häufig handelt es sich bei den Rechnungsstellern um kostenpflichtige Drittanbieter-Portale, die zum Beispiel Vorsorgevollmachten erstellen, Nachsendeaufträge bei der Post in Auftrag geben oder Anträge an den Rundfunkbeitragsservice weiterleiten. Aber wie reagieren Betroffene dann korrekt auf die unzulässige Rechnungsstellung?

Mit einem schriftlichen Widerspruch, raten die Verbraucherschützer. Darin sollte stehen, dass keine kostenpflichtige Bestellung abgegeben wurde. Im Idealfall bewahren Betroffene zum Nachweis Screenshots der Webseite und des Bestellablaufs sowie E-Mails und die streitige Rechnung zum Nachweis auf. Zusätzlich können sie Auskunft vom Anbieter darüber verlangen, welche personenbezogenen Daten er gespeichert hat und zu welchen Zwecken.

In den konkreten Fällen hatten Betroffene in der Regel bereits mit dem Bestellvorgang begonnen, diesen aber abgebrochen, als der Hinweis zu den Kosten aufkam. Die Geschäftsbedingungen mancher Anbieter sehen für diese Fälle eine Speicherung der Bestellvorgänge vor. Fehlende Angaben sollen Kundinnen und Kunden dann nach E-Mail-Aufforderung innerhalb von 24 Stunden ergänzen.

BESTELLBUTTON MUSS EINDEUTIG GEKENNZEICHNET SEIN

Wer nicht innerhalb dieser Frist reagiert, soll nach den Regelungen der Geschäftsbedingungen für den vermeintlich entstandenen Bearbeitungsaufwand eine Aufwandsentschädigung bezahlen, die etwas geringer ausfällt als der Preis für die angebotene Dienstleistung selbst.

Das ist aber unzulässig. „Wer damit anfängt, ein Online-Formular auszufüllen, muss den Vorgang vor Abschluss einer Bestellung abbrechen können, ohne anschließend zur Kasse gebeten zu werden“, sagt Olesja Jäger, Referentin für Verbraucherrecht bei der Verbraucherzentrale Hessen. Die bloße Eingabe von Kontaktdaten sei noch keine kostenpflichtige Bestellung. „Auch wer nicht innerhalb der Frist die fehlenden Angaben übermittelt, erteilt keinen Auftrag“, so Jäger.

Denn für kostenpflichtige Onlinebestellungen gelten den Verbraucherschützern zufolge klare Regeln: Verbraucherinnen und Verbraucher müssten ausdrücklich bestätigen, dass sie eine Zahlungspflicht eingehen. So muss etwa der Bestellbutton eindeutig mit einem Hinweis wie „zahlungspflichtig bestellen“ beschriftet sein. Sind diese gesetzlichen Anforderungen nicht erfüllt, kommt auch kein gültiger Vertrag zustande. Ein Zahlungsanspruch durch etwaigen Bearbeitungsaufwand kann so ebenfalls nicht entstehen. (dpa)



Online-Bestellung: Mit einem schriftlichen Widerspruch reagieren Betroffene korrekt auf eine unzulässige Rechnungsstellung. Foto: Christin Klose/dpa-mag