

Schnäuzen, hochziehen oder laufen lassen?

Wenn es draußen ungemütlich wird, herrscht wieder Schniefnasen-Alarm. Unangenehm, aber nicht gefährlich. Zumindest dann, wenn der Schnupfen richtig behandelt wird und Viren &

Co. sich nicht durch falsches Schnäuzen weiter ausbreiten. Auch, wenn es befremdlich klingt: richtig Naseputzen will gelernt sein. „Zu kräftiges und einseitiges Schnäuzen führt oft dazu, dass das Nasensekret mitsamt darin enthaltener Erreger in die Nasennebenhöhlen oder das Mittelohr gelangt und dort eine Entzündung auslöst“, warnt Dr. Udo Walter, praktizierender Hals-Nasen-Ohren-Arzt und Präsident des HNOnet NRW. In der Folge drohen drückende Schmerzen an Stirn, Wangenknochen oder im Ohr sowie Kopfschmerzen und Fieber.

Nicht die feine Art, aber gesünder als kräftiges Trompeten – den Schleim hochziehen. „Dadurch entsteht ein Unterdruck

in der Nase, der die Nasennebenhöhlen reinigt und vor einer Infektion bewahrt“, erklärt Dr. Walter. Die Magensäure macht Krankheitserreger beim Herunterschlucken unschädlich.

Taschentücher sofort entsorgen

Alternativ eignet sich abschwellendes Nasenspray, welches entgegen aller Befürchtungen bei kurzfristiger Anwendung keinesfalls abhängig macht, den ungehinderten Abfluss des Nasensekrets zu ermöglichen. Dieses lässt sich dann ganz leicht mit einem Taschentuch auffangen.

Um die Erreger nicht anderweitig zu verbreiten, gehören die „Rotzfahnen“ sofort in den Müll. Außerdem wichtig: nach jedem Naseputzen gründlich Hände waschen. Wer diese Ratschläge beherzigt, kommt sicherlich mit einem kleinen Schnupfen davon.

Machen sich trotz aller Vorsicht jedoch Schmerzen, Druckgefühle oder gar Schwindel bemerkbar, sofort einen HNO-Arzt aufsuchen.