

Presseinformation

## **Nasenspray-Entwöhnung – so klappt’s**

### **Sachgemäßer Gebrauch macht nicht abhängig**

**Duisburg, Februar 2018.** Klassische Nasensprays und Nasentropfen kommen bei schnupfenbedingten Entzündungen und Schwellungen der Nasenschleimhaut vor allem im Winter zum Einsatz. Denn sie stellen ein zuverlässiges Mittel dar, Betroffenen das Durchatmen zu erleichtern und von dem lästigen Schleimfluß aus der Nase zu erlösen. Bei kurzfristiger Anwendung sind grundsätzlich keine Nebenwirkungen zu befürchten. Bei längerem Gebrauch tritt jedoch möglicherweise ein Gewöhnungseffekt ein. Wer ohne Spray nicht mehr frei atmen kann, sollte sich langsam davon entwöhnen. Darauf weist das HNOnet, ein Zusammenschluss der HNO-Ärzte in Nordrhein-Westfalen, hin.

In der Regel enthalten Nasensprays gefäßverengende Wirkstoffe, die zum Anschwellen der Nasenschleimhaut führen, den ungehinderten Abfluss des Nasensekrets ermöglichen und so eine verstopfte Nase wieder frei machen. Auch entzündungshemmende Substanzen kommen oft als Inhaltsstoff vor, da sie die Sekretbildung vermindern und so ebenfalls die Nasenatmung verbessern. „Einige Präparate enthalten zudem eine wundheilungsfördernde Komponente, die den Heilungsprozess der strapazierten Schleimhäute unterstützt“, erklärt HNO-Arzt Dr. Uso Walter, Vorsitzender des HNOnet NRW. Es gibt jedoch auch Nasensprays, die lediglich aus Meer- oder Salzwasser bestehen. Sie dienen zur Befeuchtung der Schleimhaut sowie Verflüssigung des Sekrets und haben nur eine sehr geringe abschwellende Wirkung.

Bei der Anwendung von Nasenspray gilt: Nicht zu lange und nicht zu häufig. Nasensprays, die die Schleimhaut nur befeuchten, dürfen zwar mehrmals täglich angewendet werden, solche mit abschwellender

#### **Pressekontakt**

*komm | public!*

Romy Robst

Ahornallee 7a

31303 Burgdorf

[robst@komm-public.de](mailto:robst@komm-public.de)

fon: 05085-98 171 - 02

fax: 05085-98 171 - 01

#### **Direktkontakt**

HNOnet NRW eG

Dr. Uso Walter

Mülheimer Straße 70

47057 Duisburg

[mail@hnonet-nrw.de](mailto:mail@hnonet-nrw.de)

fon: 0221-13 98 36 - 69

fax: 0221- 13 98 36 - 65

Wirkung jedoch nur alle acht Stunden. Entgegen landläufiger Meinung macht Nasenspray bei sachgemäßer Anwendung nicht abhängig. Schließlich ist es keine Sucht, wenn verschnupfte Menschen ihrem Bedürfnis nach freier Nasenatmung nachkommen. „Aber es kommt auf die Anwendungsdauer an, die eine Woche nicht überschreiten sollte“, unterstreicht Dr. Walter. „Als Dauermedikation führt der Gebrauch von Nasenspray schnell zur Abhängigkeit: die Nase verlernt ihre Regulationsfähigkeit und schwillt nicht mehr von alleine ab. Betroffene sind dann auf immer neue Nasensprayzufuhr angewiesen, um Luft zu bekommen“. Mit folgender Anleitung gelingt der Entzug:

1. Kaufen Sie sich ein Nasenspray, bei dem Sie den Deckel abschrauben können und füllen Sie ihr bisheriges, abschwellendes Nasenspray um.
2. Kaufen Sie sich ein kortisonhaltiges Nasenspray (Mometason). Der Wirkstoff wird nicht ins Blut aufgenommen und macht weder abhängig noch verursacht er Nebenwirkungen.
3. Nehmen sie jeden Abend das kortisonhaltige Nasenspray, und ihr bisheriges abschwellendes Nasenspray so wie bisher nach Bedarf.
4. Sobald das abschwellende Nasenspray halb leer ist, füllen Sie es mit Salzwasser auf. Dazu mischen Sie vorher einen Liter Wasser aus dem Wasserhahn mit einem Esslöffel Kochsalz aus der Küche.
5. Immer, wenn das abschwellende Nasenspray wieder halb leer ist wiederholen Sie Schritt 4)
6. Wenn das kortisonhaltige Nasenspray leer ist, lassen Sie es weg.
7. Nach ca. 3 Wochen nehmen Sie durch die Verdünnung nur noch Salzwasser-Nasenspray und haben den Entzug geschafft.

Weitere Tipps und eine Liste mit HNO-Ärzten unter [www.hnonet-nrw.de](http://www.hnonet-nrw.de)