Hausarztpraxis Dr. med. Dietmar Kurz
Hausärztliche Innere Medizin · Diabetologie · Notfallmedizin
Trinkbornstr. 47 · 64291 Darmstadt-Wixhausen

Patienteninformation
Tel. 0 61 50 / 98 00 28
praxis@hausarzt-dr-kurz.de · www.hausarzt-dr-kurz.de

Schnupfen und Nasennebenhöhlen-Entzündung (Sinusitis)

Ein Schnupfen wird fast immer durch Viren ausgelöst und dauert etwa 7–10 Tage. Oft sind die Nasennebenhöhlen mitbetroffen: Druckgefühl in Stirn oder Wangen, Kopfschmerz beim Bücken. Auch diese Entzündung heilt meist innerhalb von 2 Wochen ohne Antibiotikum aus.

Das können Sie selbst tun

- **Nasenspülung** mit Salzwasser (Nasendusche, Salz aus der Apotheke) 1–2 × täglich befreit die Nase und ist gut verträglich.
- Inhalieren mit warmem Wasserdampf (ca. 10 Min., 2–3 × täglich) – Kamille oder Salz sind möglich, aber nicht notwendig.
- Nachts mit leicht erhöhtem Kopf schlafen. Ausreichend Schlaf und körperliche Schonung.
- Wärme auf Stirn und Wangen (Rotlicht, warmes Tuch) wird oft als angenehm empfunden.
- Sanft schnäuzen, immer nur ein Nasenloch. Nicht rauchen. Luft befeuchten.

Trinken und Ernährung

- Reichlich trinken (2–3 Liter): Wasser, Kräutertee, heiße Brühe – das hält den Schleim flüssig.
- Eine warme Hühnersuppe tut vielen gut. Vitamin-C- oder Zinkpräparate verkürzen eine Erkältung allenfalls geringfügig.

Rezeptfrei in der Apotheke erhältlich

Wofür?	Wirkstoff	Hinweis zur Anwendung
Verstopfte Nase	Abschwellendes Nasenspray (Xylometazolin, Oxymetazolin)	Bis 3 × täglich, **max. 7 Tage** – sonst Gewöhnung
Trockene Nase	Meerwasser-/Kochsalz-Nasenspray, Nasensalbe mit Dexpanthenol	Beliebig oft
Sinusitis	Pflanzlich: Myrtol (Eukalyptus/Myrte) oder Kombination aus Enzian, Schlüsselblume, Ampfer, Holunder, Eisenkraut	Nach Packungsbeilage; kann die Beschwerden lindern
Kopf- und Gesichtsschmerz	Ibuprofen 400 mg oder Paracetamol 500 mg	Siehe Packungsbeilage

Drogerie: *Nasendusche mit Spülsalz, Meerwasser-Nasenspray, Kräutertees, Inhalationszusätze. Abschwellende Nasensprays und die pflanzlichen Sinusitis-Mittel gibt es nur in der Apotheke.*

Gelber oder grüner Schleim ist kein Zeichen für eine bakterielle Infektion und für sich allein kein Grund für ein Antibiotikum.

Bitte kommen Sie in die Praxis bzw. rufen Sie uns an, wenn …

- Schwellung oder Rötung um die Augen, Sehstörungen, Doppelbilder – **sofort vorstellen**
- Sehr starke Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit, Verwirrtheit
- Fieber über 39 °C oder starke, einseitige Gesichtsschmerzen
- Beschwerden länger als 10 Tage oder erneute Verschlechterung nach anfänglicher Besserung
- Häufig wiederkehrende Nebenhöhlenentzündungen (mehr als 3–4 pro Jahr)

Außerhalb der Sprechzeiten: Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117 · Im Notfall: 112

Diese Information ersetzt nicht das ärztliche Gespräch. Bitte beachten Sie die Packungsbeilage. Bei Schwangerschaft, Stillzeit, Kindern, Vorerkrankungen oder Dauermedikation fragen Sie vor der Einnahme bitte uns oder Ihre Apotheke. Angaben für Erwachsene · Stand 11/2026