Maßnahmen für die Nase (s. auch Heuschnupfen / Atemwege / Infektionen / Bakterien / Viren):

Zink:
Zink ist für die Sinnesfunktionen (schmecken, riechen, sehen, hören) von Bedeutung. Wer Wert auf einen intensiven Geschmack legt, der braucht Zink.[1]Kaum noch riechen und schmecken zu können – das sind typische Zinkmangelsymptome.[2]

Kaffee:
Test zeigten, dass starker Kaffee ein gutes Mittel für Asthmapatienten ist. Das Koffein im Kaffee erweitert die Bronchialgefäße und erleichtert Asthmatikern das Atmen. Laut Recherchen, die obwohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen angestellt wurden, sollte zwei Viertellitertassen starken, frisch aufgebrühten Kaffees innerhalb einer oder zwei Stunden Erleichterung verschaffen, etwa 6 Stunden lang. Auf ähnliche Weise könnte Koffein auch ein gutes Mittel für Heuschnupfenleidende sein, wie Philip Shapiro meint. Zur Behandlung seiner allergischen Rhinitis (die dem Heuschnupfen ähnlich ist) nahm er 16 Tage lang abwechselnd Koffeintabletten oder Placebos. An den Tagen, an denen er, wie sich herausstellte, das Koffein schluckte -, soviel, wie in zwei Tassen starkem Kaffee enthalten ist -, berichtete er, dass er nur zweimal niesen mußte und weniger Beschwerden und Juckreiz hatte, während er an Tagen, an denen er das Placebo genommen hatte, 27 mal niesen mußte. Koffein erleichtert das Atmen außerdem, indem es die Ermüdung der Atemmuskeln verhindert. Deshalb scheint Kaffee eine gute Medizin für Menschen mit Atemschwierigkeiten zu sein, v.a. für diejenigen, die an chronischen, die Atmung erschwerenden Lungenkrankheiten leiden. Forscher haben festgestellt, dass das Koffein in 3 Tassen starkem Kaffee Männern und Frauen bei Tests zur Messung der Ermüdungserscheinungen der Atemmuskeln das Atmen erleichterte.[3]

GeloMyrtol (75 Limonen, 75 mg Cineol, 200 mg Alpha- Pinen):
GeloMyrtol ist ein pflanzliches Arzneimittel. Es wirkt schleimverflüssigend, fördert den Sekretabtransport, erleichtert das Abhusten und wirkt entzündungshemmend.
Anwendungsgebiete: akute und chronischen Bronchitis und Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis).[4]

Vorsicht trockene Luft:
Trockene Luft im Schlafzimmer trocknet die Mund- und Nasenschleimhäute aus. Damit können Viren und Bakterien leichter in den Organismus. Das Immunsystem läuft auf Hochtouren und stört den tiefen Schlaf.[5]

Brokkoli:
Brokkoli enthält viel Vitamin C, das wie ein Antihistaminikum wirkt und die Entzündungen lindert, die den Allergiesymptomen zugrunde liegen. Studien zufolge kann eine Zufuhr von bis zu 500 Milligramm Vitamin C täglich über die Ernährung oder ein Vitaminpräparat bei Allergien, Asthma, Atemwegsinfektionen, verstopfter Nase und tränenden Augen Linderung bringen. Der Brokkoli gehört zur Familie der Kreuzblütler und enthält Wirkstoffe, die unter Umständen dazu beitragen, Verstopfungen der Nasennebenhöhlen zu lösen.[6]

Blatt- und Grünkohl:
Was die Linderung von Heuschnupfen angeht, sprechen zwei Gründe für dieses grüne Blattgemüse: Sie gehören zur Familie der Kreuzblütengewächse, die verstopfte Nasennebenhöhlen befreien, und sind angefüllt mit Carotinoiden, die mit einem Rückgang der Allergiesymptome in Verbindung gebracht werden.[7]

Ananas:
Das in dieser süßen Frucht enthaltene Bromelain bekämpft die vom Heuschnupfen verursachten Entzündungen. Die Komission E (ein wissenschaftliches Gremium des ehemaligen Gesundheitsamtes und des heutigen Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte) hat Bromelain zur Behandlung von

---

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 165
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 172
[3] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 113f.
[4] Beipackzettel „GeloMyrtol“
[5] Bankhofer, Das große Gesundheitsbuch, 2004, 81
[6] Duke, Jmes, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 293
[7] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 293

Schwellungen der Schleimhäute der Nasennebenhöhlen und der Nase nach Ohren-, Nasen- und Halsoperationen als wirksam erachtet.[8]

Thymian – Presssaft aus frischem Thymiankraut:
Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim und zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis[9].

Löwenzahn:
Löwenzahn erzielt eine Anregung der Drüsen der Luftwege, so dass der Auswurf von zähem Schleim erleichtert wird.[10]

Zwiebelgeruch:
Um nachts durchatmen zu können, hilft dass Aufstellen von in Ringe geschnittenen Zwiebeln, die ans Kopfende gestellt werden. Dies klingt etwas eklig, jedoch wirkt der etwas unangenehme Zwiebelgeruch abschwellend auf die Nasenschleimhaut. Das Aufhängen von Zwiebel- und Knoblauchstücken hat eine ähnliche Wirkung.[11]

Spezialdestillat verkürzt Krankheitsdauer bei Sinubronchialinfekten:
Derzeit ist nur ein Phytopharmakon zur Therapie der akuten und chronischen Sinusitis und Bronchitis zugelassen: GeloMyrtol® forte auf Basis des rein pflanzlichen Spezialdestillats ELOM-080 aus rektifiziertem Eukalyptus-, Zitronen-, Süßorangen- und Myrtenöl. Seine Wirksamkeit und Verträglichkeit ist durch über 100 präklinische und 27 klinische Studien belegt. So besserten sich in einer placebokontrollierten Multi-CenterStudie zur akuten Sinusitis unter GeloMyrtol® forte binnen sechs Tagen Kopfschmerzen, Schmerzen beim Bücken, Nervenaustrittspunkt-Druckschmerz, Sekretmenge und -viskosität sowie Nasenatmung deutlich. Gleichzeitig konnten der Einsatz von Antibiotika und die Arbeitsunfähigkeit nahezu halbiert werden. Im Rahmen einer Untersuchung zur chronischen Sinusitis wurde bei bis zu 80% der Patienten nach zehn Behandlungstagen mit ELOM-080 Beschwerdefreiheit erzielt. Die klinische Wirkung von ELOM-080 bei akuter Bronchitis verdeutlicht u. a. eine multizentrische, randomisierte, doppelblinde Studie, in der die Anzahl der täglichen Hustenanfälle in der ELOM080-Gruppe nach einer Woche signifikant um 62,1% zurückgegangen war (vs. 49,8% unter Placebo). Eine aktuelle Post-hoc-Analyse zeigt außerdem, dass die präventive Gabe von ELOM-080 bei COPD-Patienten die Exazerbationsrate senken und das Allgemeinbefinden verbessern kann.[12]

---

[8] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 295
[9] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“
[10] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 400
[11] http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/hausmittel-bei-nasenschleimhautentzuendung.html
[12] https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s15006-018-0208-7.pdf