Maßnahmen gegen Nebenhöhlenbeschwerden:

scharfes Essen:

In den Gegenden der Welt mit scharfer Küche ist nach Dr. Ziment die Anfälligkeit für Lungenerkrankungen niedrig. Nach seinen Beobachtungen haben die mexikanischen Einwohner in der Umgebung von Los Angeles weniger Atembeschwerden, obwohl sie rauchen, und wenn sie chronische Bronchitis bekommen, brauchen sie weniger Behandlung, weil sie scharfe Speisen essen. Falls sie es nicht schon tun, rät Dr. Ziment Patienten mit Krankheiten der Atemwege wie einem Emphysem oder chronischer Bronchitis, mindestens einmal am Tag eine heiße, scharf gewürzte Mahlzeit zu ich zu nehmen oder ein mit zehn bis zwanzig Tropfen Tabasco versetztes Glas Wasser zu trinken oder Chilischoten zu kauen. Und wenn sie erkältet sind oder Halsschmerzen haben, empfiehlt ihnen Dr. Ziment, einen Teelöffel Meerrettich zu reiben und in einem Glas warmen Wasser, vermischt mit etwas Honig zu trinken. Oder kochen Sie sich einer Hühnersuppe mit viel Knoblauch und einem kräftigen Schuß roten und schwarzen Pfeffers. Das ist der Maßstab, erklärt er, an dem alle anderen Mittel gegen Erkältungen gemessen werden sollten. „Es ist wahrscheinlich das Beste, was es gibt.“ Chilipfeffer ist nach Dr. Ziment durch seine althergebrachte Verwendung ein glaubwürdigeres Heilmittel als viele der Medikamente im Handel. Ziment hat beeindruckt, dass die meisten Arzneimittelbücher aus Europa und Asien Gewürze und Knoblauch als Expektorantien (Mittel, die beim Abhusten von Schleim aus den Bronchien und Lungen helfen) nennen. Es ist nach Dr. Ziment keine Frage, dass scharfe Speisen seit dem Altertum zur Behandlung von Lungenkrankheiten verwendet wurden. Er fand heraus, dass medizinische Schriften aus dem alten Ägypten Senf für die Behandlung der Atemwege empfahlen. Hippokrates verordnete Essig und Pfeffer als Heilmittel für die Atemwege. Galen, der große römische Arzt, gab bei Schmerzen im Brustkorb Knoblauch den Vorzug. Der Jude Maimonides aus dem 12. Jahrhundert, ein Experte für Asthma, empfahl gegen dieses Leiden und „für die Auflösung und den Auswurf von Lungenschleim“ scharf gewürzte Hühnersuppe. 1802 riet der englische Arzt Herberden, Asthma auch mit Knoblauch und Senfkörner zu behandeln. In der asiatischen Medizin werden v.a. Paprika, schwarzer Pfeffer, Senf, Knoblauch und Kurkuma (Gelbwurz) zur Behandlung von Erkältungen, Nebenhöhlenentzündungen, Bronchitis und Asthma zu verwendet. In Russland wird Meerrettich zur Heilung von Erkältungen benutzt. Solche Heilmittel der Volksmedizin wirken, wie Ziment entdeckte, auf die Zähflüssigkeit, und dadurch auf die Bewegung des Schleims in der Lunge. Für den Transport des Schleims durch die Atemwege sorgen mit rhythmischen Bewegungen die Zilien, winzige, haarähnliche Zellfortsätze. Wie die Ruder von Millionen winziger Ruderer, die sich im Takt bewegen, schlagen die Zilien rasch nach oben und schnellen wieder zurück und hieven so den Schleim nach oben und aus den Bronchialästen hinaus. Alles geht gut, wenn der Schleim so dünn ist, dass ihn die Zilien bewegen können. Bei chronischer Bronchitis – die oft vom Rauchen verursacht wird – verdickt sich der Schleim, wird klebrig und zäh und verstopft die Atemkanäle. Die Zilien, die von der Krankheit ebenfalls angegriffen sind, schaffen es nicht mehr, die Sekrete gegen die Schwerkraft zu befördern. Schleim sammelt sich in den kleinen Luftwegen, bleibt dort hängen und reizt die Lungen, führt zu Husten und nach einer Weile zur Infektion. Die Luftwege entzünden sich, das Atem fällt schwer; wenn der Schleim nicht abgehustet oder ausgeworfen wird, versagen schließlich die Lungen. Deshalb ist es von entscheidender Bedeutung für die Lungenfunktion, dass die Sekrete regelmäßig entfernt werden. Schon im Altertum wurde entdeckt, dass bestimmte scharfe Nahrungsmittel über sog. mukokinetische Stoffe verfügen (schleimbewegende Stoffe), die den Schleim verdünnen, regulieren und aus den Lungen herausbewegen können. Genau diese mukokinetische Wirkung erklärt die pharmakologischen Geheimnisse der scharfen Gewürze. Sie verdünnen buchstäblich die Lungensekrete, so dass sie abgehustet oder auf normale Weise entfernt werden können. Die Gewürze arbeiten mit etwa einem Duzend verschiedener Mechanismen, am häufigsten kommt dabei vermutlich laut Dr. Ziment ein Sofortkommunikationssystem zwischen Magen und Lunge zur Wirkung. Bei seiner historischen Suche fiel Dr. Ziment die Tatsache auf, dass die für die Atemwege gemeinhin verschriebenen Heilmittel gleichzeitig Emetika sind – in hohen Dosen führen sie zum Erbrechen. Zum Beispiel Ipekakuanha. In kleinen Dosen ist diese Wurzel ein altmodisches Hustenmittel, ***eines der ältesten Heilmittel gegen Asthma.*** Sie erhöht die Produktion von Flüssigkeit in der Lunge und wird heute in größeren Dosen bei Vergiftungen als Brechmittel benutzt. Hier nun Dr. Ziments Theorie über das, was sich abspielt: Ein scharfes Nahrungsmittel trifft auf einen Empfängerknopf im Magen, sendet durch den Eingeweidenerv ein Signal ins Gehirn und zurück in die Lunge, wo das Signal der Bronchialdrüsen dazu stimuliert, einen Strom wäßriger Flüssigkeit freizugeben. Weil die Nerven auf dem ganzen Weg der Nahrungsaufnahme erreicht werden können – vom Mund bis zum Magen -, aktiviert derselbe Reflex

bestimmte Drüsen, die daraufhin Wasser in Nase und Augen treiben. wie Dr. Ziment sagt, ist dies der Grund dafür, warum Meerrettich, Pfeffer oder ein scharf gewürztes Essen ihre Nase und ihre Nebenhöhlen im Nu reinigen. In den Lungenflügeln verdünnt der plötzliche Ausstoß von Flüssigkeit den Schleim oder veranlaßt die Drüsen dazu, weniger klebrigen Schleim zu produzieren, so dass er leichter fließt. Die scharfen, aromatischen Nahrungsmittel, v.a. die feurigen Mitglieder der Paprikafamilie, lösen – im Kontakt mit dem Magen – einen inneren Tränenstrom aus, der das System reinigt, Staus in der Nase und in den Lungen auflöst, die Nebenhöhlen ausspült und Reizstoffe wegschwemmt. Dr. Ziment: „Ich glaube, dass scharf gewürzte Speisen bei jedem Leiden gut sind, bei dem sich Sekrete in den Luftwegen bilden, die dicker sind als normal, und dazu gehören Nebenhöhlenentzündung, eine Erkältung, die zur Bildung von zähem Schleim führt und natürlich chronische Bronchitis.“ Es sieht so aus, als ob scharfe Gewürze sowohl zur Abwehr als auch zur Heilung von Bronchitis dienen könnten. Dr. Ziment glaubt, dass viele Menschen z.T. auch deshalb schwere Bronchitis bekommen, weil sie nichts Scharfes mögen. Wenn er Patienten dazu drängt, es mit scharfer Kost zu versuchen, sind die Ergebnisse manchmal durchgreifend. Er rät ihnen, mit etwa zehn Tropfen Tabasco in einem Glas Wasser oder Tomatensaft anzufangen, und wenn sie zehn erträglich finden, schlägt er vor, dass sie zwanzig nehmen. Viele stellen dann fest, dass ihnen das Abhusten der Sekrete viel leichter fällt. Capsaicin, die Substanz im schwarzen und roten Pfeffer, an der man sich den Mund verbrennt, ist vermutlich der Stoff, der den lungenreinigenden Effekt auslöst. Aber Senf, Meerrettich, Curry und Knoblauch wirken im Grunde auf dieselbe Weise, sagt Dr. Ziment. Alle können als Emetika wirken und die Bronchialdrüsen zur Abgabe von Sekreten anregen. Eines von Dr. Ziments Lieblingsarzneimitteln ist der Knoblauch, ein faszinierendes Naturheilmittel gegen Erkältungen. Ziment meint, Knoblauch könne ein noch wirksameres Mittel gegen zähflüssigen Schleim sein, wenn man ihn mit Vitamin C kombiniere, weil Vitamin C dazu beitragen könne, Aliin in einen Stoff umzuwandeln, der chemisch dem Mucodyne (=ein weitverbreitetes europäisches Medikament zur Regulierung des Schleimflusses) sehr ähnlich ist. Am wirksamsten sind nach Ziment die Knoblauchzehen, wenn man sie ganz verwendet, ehe sie in die Suppe kommen. Das verhindert die Umwandlung von Aliin in Allizin, den stark riechenden chemischen Stoff, der andere therapeutische Eigenschaften hat. Wenn man den Knoblauch zerstampft oder zerschneidet, komme es schnell zu einer Umwandlung in Allizin. Senf, ein herkömmliches Expektorans, enthällt ebenfalls Allylisothiocyanat, das dem Aliin im Knoblauch ähnlich ist.
Scharf gewürzte Speisen können der Lunge auch in anderer Hinsicht helfen. Bei einer Untersuchung wurde festgestellt, dass Ratten, wenn man ihnen Capsaicin gab, bevor man sie Zigarettenrauch aussetzte, verschont blieben von Ödemen der Atemwege und Bronchokonstriktionen, die vom Zigarettenrauch und anderen Reizstoffen verursacht werden. Auch äufn sich laut Dr. Ziment Beweise dafür, dass Lungenschäden, darunter auch Emphyseme, wohl von freien radikalen verursacht werden – von jenen aktiven Sauerstoffmolekülen, die buchstäblich die Zellen auseinanderreißen-, die sich möglicherweise aufsaugen ließen von Sulfhydriden, gewonnen aus Stoffen in Lebensmitteln wie Knoblauch. So könnte sich laut Dr. Ziment herausstellen, dass Knoblauch zur Vorbeugung von Emphysemen oder Bronchialschäden beiträgt, indem er als Antioxidans wirkt und die freien Radikale aufsaugt. Dr. Ziments Rat: Essen Sie scharfe Speisen, wenn sie erkältet sind, Schwierigkeiten mit den Nebenhöhlen, zähflüssigen Lungenschleim, Asthma, Bronchitis oder ein Emphysem haben – oder wenn sie glauben, sie seien anfällig für diese Krankheiten.[1]

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 chronische Bronchitis und Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis).[2]

Sinupret ?
Cinnabaris?
Sinusitis hevert?

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

[1] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 87-96
[2] Beipackzettel „GeloMyrtol“

2x 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.[3]

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.[4]

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 Schwellungen der Schleimhäute der Nasennebenhöhlen und der Nase nach Ohren-, Nasen- und Halsoperationen als wirksam erachtet.[5]

Thymian – Presssaft aus frischem Thymiankraut:
Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim und zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis[6].

Löwenzahn:
Löwenzahn erzielt eine Anregung der Drüsen der Luftwege, so dass der Auswurf von zähem Schleim erleichtert wird.[7]

Bronchienbefreier (Aufstrich):
Duke´s Bronchienbefreier, um den Schleim in Nasennebenhöhlen und Bronchien zu lösen. Er enthält einige der wichtigsten schleimlösenden Nahrungsmittel. Verrühren Sie gehackte Chilischoten, Ingwer, Knoblauch, Kurkuma, Meerrettich, Senf, Wasabi und Zwiebeln und streichen Sie die Mischung auf Brot oder Cracker. Sie können auch einen heißen, scharfen Tee aus einigen oder allen genannten Zutaten kochen.[8]

Kurkuma:
Kurkuma gilt als Nasennebenhöhlen reinigend.[9]

Kurkuma:
Der aktive Inhaltsstoff in Kurkuma, jenem Gewürz, das dem Curry seine gelbe Farbe gibt, nennt sich Curcumin und hat eine besonders harmonisierende Wirkung auf die Nasennebenhöhlen.
Curcumin kann die Heilung einer akuten Sinusitis fördern und chronische Entzündungen lindern. Geben Sie einen halben Teelöffel Kurkuma in ein Glas warmes (nicht heißes) Wasser und gurgeln Sie ausführlich und mehrmals täglich mit dieser Lösung.[10]

Nasennebenhöhlenentzündung mit ätherischen Ölen bekämpfen
Noch besser wirken die Dampfinhalationen, wenn in das heiße Wasser ätherische Öle gegeben werden. Dazu eignen sich hochwertige und 100 Prozent reine biologische ätherische Öle, wie z. B. Pfefferminzöl, Eukalyptusöl, Cajeputöl und Wacholderöl. Eine Mischung daraus ist besonders effektiv.
Von dieser Mischung kann außerdem bis zu dreimal täglich ein Tropfen direkt auf die schmerzenden Schläfen gestrichen werden.[11]

---

[3] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 293
[4] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 293
[5] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 295
[6] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“
[7] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 400
[8] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 353
[9] Wachsmuth, Dietrich: „Kurkuma. Gewürz und Heilwunder in: http://www.ayurveda-journal.de/artikel-archiv/gewuerze-kraeuter/gewuerze/kurkuma.html
[10] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/nasennebenhoehlenentzuendung.html?et_cid=13&et_lid=13&campaign=NL121014

Teebaumöl
Geben Sie ein paar Tropfen in eine Duftlampe mit Teelicht. Dies wirkt angenehm befreiend auf Ihre Atemwege.[12]

Nasenspülungen
Sie können jeweils morgens und abends eine Spülung mit einer schwachen Salzlösung durchführen. Geben Sie hierzu auf 200 ml warmes Wasser eine Messerspitze Meersalz, saugen Sie es aus der Hand mit einem Nasenloch auf und neigen Sie den Kopf zu dieser Seite.[13]

Kräuter- und Pfefferminztee
Zum Aufbrühen sollten Sie keine Fertigprodukte verwenden, da ihre Wirkung sehr schwach ist.[14]
Durch die abschwellende Wirkung und die hohe Flüssigkeitsaufnahme sind Tees beliebte Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) Hausmittel.[15]

Meerrettich
Geben Sie 3 Esslöffel geriebenen Meerrettich und den Saft einer Zitrone in ½ Liter kochendes Wasser und lassen Sie es mindestens 8 Stunden ziehen. Abseihen und über den Tag verteilt trinken.[16]

Eukalyptus- oder Kamillendampfbad
Geben Sie 2 Liter kochendes Wasser und 5 Tropfen Eukalyptusöl plus 2 Tropfen Pfefferminzöl oder 8 Esslöffel Kamillenblüten in eine Schüssel und atmen Sie die Dämpfe 10 Minuten lang und 2mal täglich unter einem Handtuch ein. [17]

Holundersaft
Geben Sie 3 Esslöffel Holundersaft und 10 Tropfen Minzöl in 1 Liter heißes Wasser und inhalieren Sie den Dampf wie bei den Eukalyptus- oder Kamillendampfbädern.[18]

Infrarotlicht
Um den Heilungsvorgang zu beschleunigen, richten Sie das Infrarotlicht auf die Nebenhöhlen. Beachten Sie dabei unbedingt den Mindestabstand, der in der Gebrauchsanweisung angegeben ist.
Diese Infrarotbehandlungen sind geschätzte Nasennebenhöhlenentzündung Hausmittel.[19]

Umschläge
Fertigen Sie eine Lösung aus 3 Tropfen Eukalyptusöl oder dem Saft einer ausgepressten Zitrone und warmem Wasser in einer kleinen Schüssel an, tauchen Sie einen Waschlappen oder ein Leinentuch in die Lösung und legen Sie dieses auf die Nebenhöhlen. Die Anwendung können Sie mehrmals täglich wiederholen. [20]

Senfauflagen
Verrühren Sie 2 Esslöffel Senfmehl mit warmem Wasser und geben Sie den Brei auf ein Leinentuch. Dieses drücken Sie so lange (etwa 5-10 Minuten) auf die Wange oder Stirn, bis die Haut gerötet ist. Die Anwendung muss nur alle 2 Tage wiederholt werden, da die Wirkung einige Zeit anhält.[21]

Achtung: Ursachen von Nebenhöhlenentündungen:

---

[11] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/nasennebenhoehlenentzuendung.html?et_cid=13&et_lid=13&campaign=NL121014
[12] http://www.nasennebenhoehlen.eu/hausmittel/nasennebenhoehlenentzuendung-hausmittel-10-tipps/
[13] http://www.nasennebenhoehlen.eu/hausmittel/nasennebenhoehlenentzuendung-hausmittel-10-tipps/
[14] http://www.nasennebenhoehlen.eu/hausmittel/nasennebenhoehlenentzuendung-hausmittel-10-tipps/
[15] http://www.nasennebenhoehlen.eu/hausmittel/nasennebenhoehlenentzuendung-hausmittel-10-tipps/
[16] http://www.nasennebenhoehlen.eu/hausmittel/nasennebenhoehlenentzuendung-hausmittel-10-tipps/
[17] http://www.nasennebenhoehlen.eu/hausmittel/nasennebenhoehlenentzuendung-hausmittel-10-tipps/
[18] http://www.nasennebenhoehlen.eu/hausmittel/nasennebenhoehlenentzuendung-hausmittel-10-tipps/
[19] http://www.nasennebenhoehlen.eu/hausmittel/nasennebenhoehlenentzuendung-hausmittel-10-tipps/
[20] http://www.nasennebenhoehlen.eu/hausmittel/nasennebenhoehlenentzuendung-hausmittel-10-tipps/
[21] http://www.nasennebenhoehlen.eu/hausmittel/nasennebenhoehlenentzuendung-hausmittel-10-tipps/

Wenn Vereiterungen von Zahnwurzeln ausgeschlossen werden können, dann ist eine der Hauptursachen für Nasennebenhöhlen- und Stirnhöhlenentzündungen der regelmäßige Konsum von Milch, Milchprodukten und glutenhaltigen Getreideprodukten. Lesen Sie hierzu auch: Versteckte Glutenquellen.
Beide sog. Grundnahrungsmittel führen bei vielen Menschen erfahrungsgemäß zu einer mehr oder weniger stark ausgeprägten Verschleimung sowohl der Atemwege als auch des Verdauungssystems.
Und so genügt oft bereits die Vermeidung von Milchprodukten, um die alljährlich auftauchende Nasennebenhöhlenentzündung (die bei vielen Menschen bereits mehrmals pro Jahr in Erscheinung tritt oder bereits in ein chronisches Stadium übergegangen ist) auf Nimmerwiedersehen zu verabschieden.
Betroffene werden eine Besserung ihres Allgemeinbefindens bereits nach wenigen milchproduktefreien Tagen verspüren. Meist bleiben weitere Nasennebenhöhlenentzündungen (und auch Erkältungen oder – insbesondere bei Kindern – Mittelohrentzündungen) sofort nach der Umstellung auf eine milchfreie und möglichst basenüberschüssige Ernährung aus.[22]

Nasennebenhöhlenentzündung mit Kurkuma (Gelbwurz) lindern

Der aktive Inhaltsstoff in Kurkuma, jenem Gewürz, das dem Curry seine gelbe Farbe gibt, nennt sich Curcumin und hat eine besonders harmonisierende Wirkung auf die Nasennebenhöhlen.
Curcumin kann die Heilung einer akuten Sinusitis fördern und chronische Entzündungen lindern. Geben Sie einen halben Teelöffel Kurkuma in ein Glas warmes (nicht heißes) Wasser und gurgeln Sie ausführlich und mehrmals täglich mit dieser Lösung.
Sie können die Lösung auch als Tee trinken.
Kurkuma wird seit Tausenden von Jahren in der indischen Küche, der ayurvedischen Medizin und auch in der traditionellen chinesischen Medizin verwendet. Laut dem Linus Pauling Institut an der Universität Oregon hat Kurkuma deutlich entzündungshemmende Eigenschaften.[23]

Nasennebenhöhlenentzündung mit kolloidalem Silber besiegen

Helfen alle anderen Maßnahmen nicht wirklich weiter – was u. U. besonders bei bereits chronischer Nasennebenhöhlenentzündung und geschwächtem Immunsystem der Fall sein kann, ist die Zeit für kolloidales Silber gekommen.
Nehmen Sie mehrmals täglich einen halben bis einen ganzen Teelöffel hochwertigen kolloidalen Silbers ein, lassen Sie dieses so lange wie möglich im Mund, damit es bereits über die Mundschleimhaut aufgenommen werden und so gleich vor Ort wirken kann.
Oft lassen die drückenden Kopfschmerzen noch am selben Tage nach.[24]

Aloe vera:

Die Entzündung einer oder mehrerer Nebenhöhlen der Nase lässt sich lt. Max B. Skousen gut mit Aloe vera – Saft mittels eines Inhalationsgerätes behandeln. Personen, die häufig unter Sinusitis leiden, benutzen dieses Verfahren regelmäßig, um dadurch erfolgreich auch Sinusitis vorzubeugen.[25]

Ingwer:

Außerdem sorgen die ätherischen Öle im Ingwer dafür, dass die Nebenhöhlen geöffnet werden und das Sekret abfließen kann, das sie verstopft.[26]

---

[22] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/nasennebenhoehlenentzuendung.html
[23] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/nasennebenhoehlenentzuendung.html
[24] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/nasennebenhoehlenentzuendung.html
[25] Peuser, Michael: Aloe. Kaiserin der Heilpflanzen, Sao Paulo, 2000.
[26] https://www.gala.de/lifestyle/galaxy/gesundheit--10-positive-effekte-von-ingwer-20294862.html