

**Thema: Schnupfenzeit – Worauf Sie bei Nasensprays achten sollten**

**Beitrag:** 1:48 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Türmen sich bei Ihnen auch schon die Taschentuchberge? Es ist gerade Schnupfenzeit, und das ist nicht nur unangenehm für unsere Mitmenschen, die mit unserem Schniefen und Naseputzen leben müssen, vor allem die Betroffenen sind genervt, denn die Nase läuft, ist wund und man bekommt keine Luft mehr. Viele greifen dann zum Nasenspray, das macht die Nase frei und man kann wieder atmen – allerdings steht auf den meisten Sprays der Hinweis, dass man sie nur ein paar Tage nehmen soll – aber warum eigentlich? Oliver Heinze.

**Sprecher: Die meisten Nasensprays beinhalten abschwellende, sehr wirksame Stoffe. Nach etwa einer Woche steigt die Gefahr, dass genau diese Stoffe die Nasenschleimhaut austrocknen und die sogenannten Zilien nicht mehr richtig funktionieren.**

**O-Ton 1 (Dr. med. Monika Wagner-Koch, 0:21 Min.):** „Die Nasenschleimhaut besteht ja aus Schleimhautzellen, auf denen so kleine Flimmerhärchen angeheftet sind. Das muss man sich so vorstellen wie so ein Weizenfeld, wo die Ähren auch im Wind so hin und her bewegt werden. Und diese Zilien führen dazu, dass auch Schadstoffe und Krankheitserreger aus dem Körper, aus der Nase wieder raus transportiert werden.“

**Sprecher: Erklärt Dr. med. Monika Wagner-Koch, Ärztin für Naturheilverfahren, Chirotherapie und Homöopathie. Funktionieren die Zilien nicht mehr richtig...**

**O-Ton 2 (Dr. med. Monika Wagner-Koch, 0:19 Min.):** „Dann können die Viren nicht mehr schnell genug abtransportiert werden. Die Schleimhaut schwillt an und entzündet sich und letztendlich führt das dann auch zu einer schmerzhaften Nebenhöhlenentzündung. Das führt auch dazu, dass man schlecht Luft bekommt. Man hat eine verstopfte Nase und auch der Geruchssinn ist empfindlich gestört.“

**Sprecher: Helfen kann ein zilienschonendes Kombinationsspray.**

**O-Ton 3 (Dr. med. Monika Wagner-Koch, 0:18 Min.):** „Wie zum Beispiel Nasic, das es in jeder Apotheke rezeptfrei gibt, und bei dem der abschwellende Wirkstoff durch den schleimhautpflegenden Wirkstoff Dexpanthenol ergänzt wird. Neue Studien haben ergeben, dass die Nasenschleimhaut deutlich fitter bleibt. Viren können so besser bekämpft werden und der Schnupfen geht auch schneller weg.“

**Sprecher: Denn scheinbar „unterhalten“ sich die Zellen der Nasenschleimhaut untereinander und können Hilfe vom Immunsystem anfordern.**

**O-Ton 4 (Dr. med. Monika Wagner-Koch, 0:17 Min.):** „Diese ‚Unterhaltung‘ wird durch die Kombination Abschweller plus Dexpanthenol gefördert, denn die Nasenschleimhäute bleiben länger feucht. Schwellungen und Rötungen gehen schnell zurück. Das Risiko der Nebenhöhlenentzündung sinkt. Man kommt gar nicht in die Not, das Spray länger als eine Woche zu nehmen, weil der Schnupfen früher geht.“

**Abmoderationsvorschlag:** Vor allem vor dem Schlafengehen brauchen ja viele Schnupfenpatienten Nasensprays, um überhaupt einschlafen zu können. Dann ist nicht nur die Nase frei, sondern man schnarcht auch weniger. Und abschwellende Schnupfensprays mit integrierter Schleimhautpflege machen da Sinn. Mehr Infos finden Sie im Internet unter [www.erkaeltung-online.com](http://www.erkaeltung-online.com).

**Thema:** Schnupfenzeit – Worauf Sie bei Nasensprays achten sollten

**Interview:** 2:00 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Türmen sich bei Ihnen auch schon die Taschentuchberge? Es ist gerade Schnupfenzeit, und das ist nicht nur unangenehm für unsere Mitmenschen, die mit unserem Schniefen und Naseputzen leben müssen, vor allem die Betroffenen sind genervt, denn die Nase läuft, ist wund und man bekommt keine Luft mehr. Viele greifen dann zum Nasenspray, das macht die Nase frei und man kann wieder atmen – allerdings steht auf den meisten Sprays der Hinweis, dass man sie nur ein paar Tage nehmen soll – aber warum eigentlich? Das fragen wir jetzt Dr. med. Monika Wagner-Koch, Ärztin für Naturheilverfahren, Chirotherapie, Homöopathi, hallo!

**Begrüßung:** „Hallo, ich grüße Sie!“

**1. Frau Dr. Koch, warum soll man denn Nasensprays normalerweise nur ein paar Tage lang verwenden?**

**O-Ton 1 (Dr. med. Monika Wagner-Koch, 0:16 Min.):** „Nasensprays haben ja, im Grunde genommen, eine sehr gute, abschwellende Wirkung, was auch sinnvoll ist, damit die Nebenhöhlen auch gut belüftet werden. Das Problem dabei ist aber, dass die Schleimhäute austrocknen und dann auch die Zilien nicht mehr richtig funktionieren.“

**2. Was sind Zilien?**

**O-Ton 2 (Dr. med. Monika Wagner-Koch, 0:21 Min.):** „Die Nasenschleimhaut besteht ja aus Schleimhautzellen, auf denen so kleine Flimmerhärchen angeheftet sind. Das muss man sich so vorstellen wie so ein Weizenfeld, wo die Ähren auch im Wind so hin und her bewegt werden. Und diese Zilien führen dazu, dass auch Schadstoffe und Krankheitserreger aus dem Körper, aus der Nase wieder raus transportiert werden.“

**3. Und was passiert, wenn die Zilien nicht richtig funktionieren?**

**O-Ton 3 (Dr. med. Monika Wagner-Koch, 0:19 Min.):** „Dann können die Viren nicht mehr schnell genug abtransportiert werden. Die Schleimhaut schwillt und entzündet sich und letztendlich führt das dann auch durch diese Schwellung zu einer schmerzhaften Nebenhöhlenentzündung. Das führt auch dazu, dass man schlecht Luft bekommt. Man hat eine verstopfte Nase und auch der Geruchssinn ist empfindlich gestört.“

#### **4. Gibt es eine zilienschonende Alternative zu herkömmlichen Abschwellenden Schnupfensprays?**

**O-Ton 4 (Dr. med. Monika Wagner-Koch, 0:22 Min.):** „Ja, ein Kombinationspray ist sehr empfehlenswert, wie zum Beispiel Nasic, das es in jeder Apotheke rezeptfrei gibt, und bei dem der abschwellende Wirkstoff durch den schleimhautpflegenden Wirkstoff Dexpanthenol ergänzt wird. Neue Studien haben ergeben, dass die Nasenschleimhaut deutlich fitter bleibt. Viren können so besser bekämpft werden und der Schnupfen geht auch schneller weg.“

#### **5. Wie das?**

**O-Ton 5 (Dr. med. Monika Wagner-Koch, 0:27 Min.):** „Es scheint, als ob sich die Zellen der Nasenschleimhaut untereinander verständigen. Sie können quasi Hilfe beim Immunsystem anfordern, wenn Viren sie befallen. Diese ‚Unterhaltung‘ wird durch die Kombination Abschweller plus Dexpanthenol gefördert, denn die Nasenschleimhäute bleiben länger feucht. Schwellungen und Rötungen gehen schnell zurück. Das Risiko der Nebenhöhlenentzündung sinkt. Man kommt gar nicht in die Not, das Spray länger als eine Woche zu nehmen, weil der Schnupfen früher geht.“

**Dr. med. Monika Wagner-Koch zum Thema Schnupfen und Nasensprays.  
Vielen Dank für das Gespräch und eine schnupfenfreie Zeit!**

**Verabschiedung:** „Ja, gerne!“

**Abmoderationsvorschlag:** Vor allem vor dem Schlafengehen brauchen ja viele Schnupfenpatienten Nasensprays, um überhaupt einschlafen zu können. Dann ist nicht nur die Nase frei, sondern man schnarcht auch weniger. Und abschwellende Schnupfensprays mit integrierter Schleimhautpflege machen da Sinn. Mehr Infos finden Sie im Internet unter [www.erkaeltung-online.com](http://www.erkaeltung-online.com).