

Dr. med. Rainer Jund

Wirksame Hilfe bei entzündeten Nasen-Nebenhöhlen

- Warum Entzündungen entstehen,
wie man sie feststellt und
erfolgreich behandelt



● **Vorwort**

● **Die Nase – die Klimaanlage unseres Körpers**

Entwicklung und Aufbau der Nase

Eine Reise zu den Anfängen

Die Nebenhöhlen

Der äußere Aufbau der Nase

Der innere Aufbau der Nase

Die vielfältigen Aufgaben von Nase und Nebenhöhlen

Die Klimaanlage unseres Körpers

Von »Gerüchen« und »gutem Geschmack«

Die erste Abwehrstation: die Nasenschleimhaut

⊗ Hoch spezialisiert: die Schleimhaut oder das respiratorische Epithel

⊗ »Verkehrsknotenpunkt« Nase

● **Weshalb Entzündungen entstehen, wie man sie feststellt und behandelt**

Schnupfen: möglicher Vorbote allen Übels

Vom einfachen Schnupfen zur bakteriellen Entzündung

⊗ Die Belüftung der Nebenhöhlen: das A und O

Die akute Nasennebenhöhlen-Entzündung

Die chronische Nasennebenhöhlen-Entzündung

⊗ Beschwerden und Folgeerkrankungen

Die Diagnose

Die Untersuchung der Nase

⊗ Die Endoskopie

⊗ Ultraschall und Computertomographie

Die Behandlung der akuten Nasennebenhöhlen-Entzündung

Sprays und Tropfen	43
Schleimlöser	45
Antibiotika	46
Inhalationen	47
Die Behandlung der chronischen Nasennebenhöhlen-Entzündung	48
Die medikamentöse Therapie	48
* Abschwellende Nasentropfen	48
* Kortisonhaltige Nasensprays	49
* Kortisontabletten	51
* Salzwasser: die Dusche für Ihre Nase	51
* Schleimlöser	54
* Neue Ansätze	54
Die Operation	55
* Wann kommt eine OP infrage?	55
* Was kommt auf Sie zu?	58
* Anatomische Veränderungen der Nase	59
* Erfolge und Risiken einer OP	61
* Die Vorbereitung	63
* Die Nachbehandlung	63
Nasennebenhöhlen-Beschwerden bei Kindern	66
Die akute Sinusitis im Kleinkindalter	66
Die chronische Sinusitis im Kleinkindalter	67
* Ursachenforschung	69
Notfälle und ihre Alarmzeichen	70
Komplikationen mit Beteiligung der Augenhöhle	70
Komplikationen mit Knochen- oder Weichteilbeteiligung	71
Komplikationen des Gehirns und Schädelinneren	71
Zusätzliche und alternative Therapiemöglichkeiten	72

Naturheilverfahren und zusätzliche Unterstützung	72
* Inhalieren	73
* Akupunktur und Akupressur	73
* Orthomolekulare Medizin: Enzyme, Vitamine und Mineralstoffe	74
* Gesunde Ernährung: wenig Zucker, viel Fisch	76
* Homöopathie: Gleiches mit Gleichem heilen	76
* Manuelle Medizin	77
* Neuraltherapie	77
* Altbewährte Heilmittel: Wasser und Wärme	77
* Phytotherapie: Pflanzen und Kräuter	78
* Klimatherapie	81
● Allergien, Schmerzen & Co.: Wichtige Tipps für einen beschwerdefreien Alltag	83
Allergien: Auslöser für Nebenhöhlen-Entzündungen	84
* Was ist eigentlich eine Allergie?	84
* Haben Sie eine Allergie?	85
* Die Allergie-Diagnose	86
Milben	87
* Die Behandlung von Allergien	88
Noch ein Problem für Nebenhöhlen: Pilze	93
* Untermieter Pilz	93
* Die Therapie	95
Nicht immer sind die Nebenhöhlen schuld	95
* Gesichtsschmerzen	95
* Kopfschmerzen	96
* Zahnschmerzen	97
* Sodbrennen und Kloßgefühl	97

■ Inhalt

* Das Wetter oder das Problem der Wetterfähigkeit	98
* Fliegen und Tauchen	100
* Hoch hinaus	100
* Tief hinunter	101
Feinde in der Luft	102
* Innenraumschadstoffe	103
* Außenraumschadstoffe	103
Lebensqualität und Nasennebenhöhlen: ein schwieriges Kapitel	104
Sportliche Aktivität	105
Gut und ausreichend schlafen	106
Partnerschaft	107
Stress	108
● Anhang: Literatur, Adressen	109
● Stichwortverzeichnis	112