



Hausmittel gegen verstopfte Nase / verstopfte Nase / verstopfte Nase

Ein bekannter Aspekt einer verstopften / verstopften / verstopften Nase ist die Unfähigkeit, leicht einzuatmen. Es ist eine Anstrengung, Luft durch die Nasenwege strömen zu lassen. Eine verstopfte Nase entsteht durch eine Entzündung der Blutgefäße im Gewebe, wodurch die Nase anschwillt und zu Atembeschwerden führt. Oft wird ständig Schleim aus der Nase abgegeben, was zu einer laufenden Nase führt. Fließt der überschüssige Schleim in den Rachen, kommt es zu Halsschmerzen oder Husten. Eine verstopfte Nase bei Babys ist ein Problem, da sie das Atmen oder Stillen von Milch abhält. Eine verstopfte Nase kann das Sprechen, die Ohren und damit das …



Ein bekannter Aspekt einer verstopften / verstopften /

verstopften Nase ist die Unfähigkeit, leicht einzuatmen. Es ist eine Anstrengung, Luft durch die Nasenwege strömen zu lassen. Eine verstopfte Nase entsteht durch eine Entzündung der Blutgefäße im Gewebe, wodurch die Nase anschwillt und zu Atembeschwerden führt. Oft wird ständig Schleim aus der Nase abgegeben, was zu einer laufenden Nase führt. Fließt der überschüssige Schleim in den Rachen, kommt es zu Halsschmerzen oder Husten.

Eine verstopfte Nase bei Babys ist ein Problem, da sie das Atmen oder Stillen von Milch abhält. **Eine verstopfte Nase kann das Sprechen, die Ohren und damit das Hören beeinträchtigen.** Wenn einer der Nasengänge blockiert wird, hat das Kind möglicherweise etwas in diesen Durchgang eingeführt. Babys leiden auch unter Ohrenschmerzen und Nebenhöhlenschmerzen, wenn der Schleimaustritt die Eustachischen Röhren zwischen Nase und Ohr blockiert. Es ist auch ein Unbehagen für ältere Kinder und Erwachsene.

Ursachen für verstopfte Nase / verstopfte Nase / verstopfte Nase

Es gibt verschiedene Ursachen für eine verstopfte Nase. Die Ursachen beruhen entweder auf einer Infektion, einer Allergie oder Gesundheitsproblemen. Einige der Ursachen sind:

Infektion

- Grippe
- Erkältung
- Sinusitis – akut und chronisch

Allergien

Heuschnupfen, Sojaallergie, Erdnussallergie, Weizenallergie,

Milchallergie, Haustierallergie, Schalentierallergie, Hausstaubmilbenallergie, Latexallergie und Lebensmittelallergie.

Gesundheitsbedingungen

- Vasomotorische Rhinitis – Die verstopfte oder verstopfte Nase hat andere Ursachen als Allergien oder Infektionen. Plötzliche Niesanfälle und die daraus resultierenden Staus werden manchmal durch Alkohol, scharfes Essen, Luftverschmutzung, extreme Emotionen oder ein trockenes Klima verursacht
- Schwangerschaft
- Churg-Strauss-Syndrom – Dieser Zustand ist durch entzündete Blutgefäße gekennzeichnet
- Verwendung von Nasensprays für mehr als 3 Tage
- Abweichung in der Nasenscheidewand – Die Nasenscheidewand oder die dünne Wand, die die Nase trennt, wird aufgrund eines Sturzes oder eines Kampfes zur Seite gedrückt, was zu einer Verengung einer Seite des Nasengangs führt. Dies führt zu Atembeschwerden.
- Polypen in der Nase – Entzündete Auswüchse der Gewebe, die die Nase auskleiden.
- Blendung und Helligkeit der Lichter
- Zyklische oder Cluster-Kopfschmerzen – Solche Kopfschmerzen treten häufig zusammen auf und sind sehr schmerzhaft.
- Drogenabhängigkeit
- Vergrößerung von Adenoiden
- Veränderungen des Hormonspiegels
- Medikamente gegen Bluthochdruck

Hausmittel gegen verstopfte Nase / verstopfte Nase / verstopfte Nase

Es gibt keine Behandlung für eine verstopfte Nase. Die Verstopfung in der Nase lässt mit der Zeit nach. Es gibt jedoch verschiedene Möglichkeiten, eine verstopfte Nase zu lindern.

Erhöhtes Kissen: Bei Kindern sollte das Kissen angehoben werden, um den Kopf des Kindes anzuheben und die Beschwerden der verstopften Nase zu lindern. Die Beine des Bettes können auch dort angehoben werden, wo der Kopf des Kindes platziert ist. Wenn die Nase verstopft ist, fällt das Atmen im Liegen oder nachts beim Schlafen schwer. **Für Erwachsene und Kinder lindert das Sitzen in einer aufrechten oder erhöhten Position die Beschwerden beim Atmen durch eine verstopfte Nase.**

Trinken Sie viel Flüssigkeit: Kinder ab einem Jahr können Suppen und andere warme Getränke erhalten. Zur Behandlung von Hustensymptomen kann ein Teelöffel Honig gegeben

werden. Säuglingen über 3 Monaten kann Apfelsaft, Wasser oder eine feuchtigkeitsspendende Lösung gegeben werden. Flüssigkeiten sollten zuckerfrei sein.

Luftbefeuchter: In trockenen Klimazonen wird ein Luftbefeuchter empfohlen, um die Nasengänge zu befeuchten und eine Verstopfung der Nase zu vermeiden.

Dampfeinatmung: Das Einatmen von Dampf 2 bis 4 Mal am Tag hilft bei der Linderung der Verstopfung und öffnet die Nasenwege für kurze Zeit. Das kann man unter der Dusche machen. Heißer Dampf aus kochendem Wasser sollte jedoch nicht eingeatmet werden. Man kann dem Wasser Eukalyptusöl oder Menthol hinzufügen. Die traditionelle chinesische Medizin empfiehlt die Verwendung von Menthol, Moschus und Borneolum, um den Luftstrom durch die Nasenwege zu erleichtern.

Warmes, feuchtes Tuch: Ein warmes, feuchtes Tuch kann mehrmals täglich auf das Gesicht aufgetragen werden.

Klebestreifen: Klebestreifen können auf der Nase platziert werden, um die Nasenlöcher zu weiten und so die Luftbewegung durch die Nase zu erleichtern. Vaseline kann unterhalb der Nasenlöcher aufgetragen werden, um die Bildung trockener Haut unter den Nasenlöchern zu verhindern.

Entfernung von Schleim: Schleim sollte in regelmäßigen Abständen entfernt werden. Ältere Kinder können gebeten werden, sich die Nase zu putzen. Bei Säuglingen sollte jedoch ein Sauger verwendet werden.

Salzsprays: Ein Nasenspray mit Kochsalzlösung ist hilfreich, um die Verstopfung in der Nase zu lindern. Ein hausgemachtes Kochsalzspray kann 3- bis 4-mal täglich zubereitet und verwendet werden. Eine nasale Kochsalzlösung kann wie folgt hergestellt werden:

- 1 Tasse warmes Wasser + eine Prise Natron + $\frac{1}{2}$ TL Salz

Die Lösung sollte mit genauen Maßnahmen hergestellt werden, um Nebenwirkungen aufgrund von überschüssigem Salz oder Backpulver zu vermeiden.

Nasensprays können 3 Tage lang ununterbrochen verwendet werden, bevor sie für die nächsten 3 Tage abgesetzt werden.

Eine übermäßige Anwendung von Nasensprays wird nicht empfohlen, da dies die Symptome verschlimmern kann.

Kinder unter 2 Jahren sollten keine Nasensprays verwenden. Der Arzt kann jedoch bestimmte Spezialsprays für bestimmte Allergien empfehlen.

Akupunktur: Allergischer Schnupfen kann mit Akupunktur behandelt werden. Es gibt viele kleine Studien, die eine positive Wirkung der Akupunktur beobachtet haben. Die allgemeine Wirksamkeit der Behandlung muss jedoch mit größeren Stichprobenstudien bestätigt werden.

Äußere Reizstoffe: Vermeiden Sie den Kontakt mit Reizstoffen wie Zigarettenrauch.

Rezeptfreie Medikamente: Over-the-Counter-Medikamente können bei der Linderung der Verstopfung in der Nase helfen, basierend auf der entsprechenden Ursache. **Bei der Anwendung solcher Medikamente für Kinder unter 6 Jahren ist jedoch Vorsicht geboten.** Bei rezeptfreien Medikamenten sollte der Rat eines Kinderarztes eingeholt werden.

Antihistaminika: Antihistaminika können verwendet werden, wenn eine verstopfte Nase aufgrund einer Allergie auftritt. Diese Medikamente können eine Person schläfrig machen.

Abschwellende Mittel: Eine verstopfte Nase kann mit Hilfe von abschwellenden Mitteln ausgetrocknet werden. Allerdings sollte die Anwendung von Dekongestiva bei anhaltenden Beschwerden nach einer Woche abgesetzt und ein Arzt konsultiert werden.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki