

# Schnupfen? Sinusitis?



**Informationen und Tipps**  
rund um die verstopfte Nase

# NASE ZU? DRUCKKOPFSCHMERZ?

*„Es fing alles mit einer Erkältung an: Halsbeschwerden, Schnupfen, Kopfweh. Als ich mich eigentlich schon ein bisschen besser fühlte, ging die Nase immer mehr zu und es entstand plötzlich ein unangenehmer Druckkopfschmerz ...*

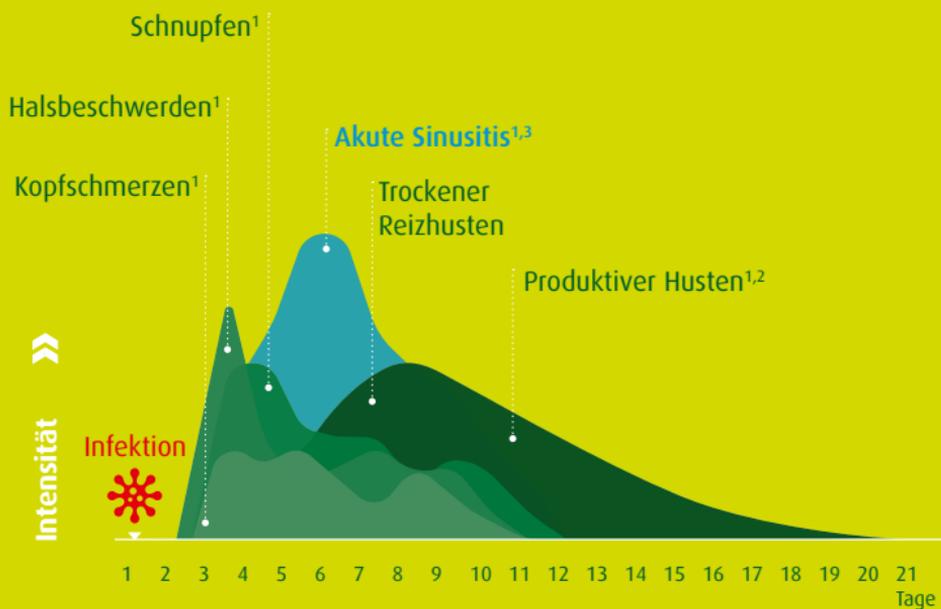
In der folgenden Nacht bin ich kaum zur Ruhe gekommen und an alltägliches Arbeiten im Job, zu Hause oder an Freizeitaktivitäten war nicht mehr zu denken.“

## **Typische Sinusitis-Beschwerden**

- › Druckschmerzen an Stirn und/oder Wangen
- › Druckschmerzen beim Vornüberbeugen
- › Schnupfen und verstopfte Nase
- › Riech- und Geschmacksstörungen
- › Gestörter Schlaf und Abgeschlagenheit



# Erkältungen verlaufen in Einzelsymptomen mehr oder weniger nacheinander ab



In Anlehnung an:

1 Avila R., Europharmacy 1993

2 Ebell MH., Ann Fam Med 2013; 11: 5-13

3 Rose MA., Pneumologie 2017; 14: 378-387

# UNSERE NASE: MAL OFFEN, MAL VERSTOPFT

## Höhlensystem der Nase

Unsere Nasenhöhle besitzt Nebenräume, die durch kleine Öffnungen mit der Haupthöhle verbunden sind. Diese Nebenhöhlen befinden sich im Knochen über (Stirnhöhlen), neben (Kieferhöhlen, Siebbeinzellen) und hinter (Keilbeinhöhle) der Nase. Sie sind wie die Nasenhöhle mit Luft gefüllt.

## Ort der Selbstreinigung

Nase und Nasennebenhöhlen sind mit einer besonderen Zellschicht ausgekleidet. Die einen Zellen produzieren Sekret und die anderen Zellen besitzen auf ihrer Oberfläche kleinste Härchen. Diese **Flimmerhärchen schlagen wellenförmig Richtung Rachen** und sorgen so dafür, **dass unliebsame Erreger und Schmutzpartikel abgehustet oder heruntergeschluckt werden können** – ein gut funktionierendes Selbstreinigungssystem.

## Wichtig

*Um eine Besiedlung mit Bakterien und eine Ausbreitung der Infektion zu verhindern, muss der Schleim schnell und effektiv abtransportiert werden!*



### **Wenn der Schleim nicht fließt**

Die **Erreger von Schnupfen und Sinusitis** sind in aller Regel **Viren**. Gerade bei Sinusitis werden immer noch schnell Antibiotika verordnet. Sie wirken aber nur gegen Bakterien, nicht gegen Viren und sind daher vielfach nicht sinnvoll. Die Heilung des Virusinfekts kann durch unterstützende Maßnahmen und Präparate pflanzlichen Ursprungs (wie **Sinolpan®**) gefördert werden.

### **Gestörtes Reinigungssystem**

Während eines Schnupfens schwellen die Schleimhäute der Nase an, werden geschädigt und das schleimige Sekret kann nicht mehr abfließen. So **verstopfen die Öffnungen zwischen Nebenhöhlen und Nase** und die Belüftung ist gestört. In den feuchtwarmen Nasennebenhöhlen fühlen sich die Erreger wohl und vermehren sich schnell. Eine Entzündung entsteht und es wird besonders dickflüssiger Schleim produziert, der nicht abfließen kann.

# SINOLPAN®

## Jetzt neu bei Schnupfen & Sinusitis

Sinolpan® besteht aus **reinem Cineol**. Es ist der Hauptbestandteil von Eukalyptusöl und damit ein Produkt natürlichen Ursprungs. Es wird eingesetzt zur unterstützenden **Behandlung von entzündlichen Erkältungskrankheiten der oberen Atemwege**, die sich durch Schnupfen, eine verstopfte Nase und eine Verstopfung der Nasennebenhöhlen (Sinusitis) bemerkbar macht. Die kleine, leicht zu schluckende **Sinolpan® Release-Kapsel EA 6,8** bündelt die Kraft des Cineols in moderner Form. Sie löst sich erst im Darm auf, d. h. da, wo sie ihre ganze Wirkung entfalten kann, ohne die empfindliche Schleimhaut zu reizen. Dadurch **wird einem unangenehmen Aufstoßen entgegengewirkt**. Cineol wird teilweise mit der Atemluft ausgeatmet.

## Hinweis

*Hat man sich erst einmal erkältet, so folgen auf eine verschnupfte Nase und verstopfte Nasennebenhöhlen oftmals ein Druckgefühl in der Brust und der typische Erkältungshusten. Eine wirksame Behandlung der Entzündung in den oberen Atemwegen kann dazu beitragen, das Risiko von Husten und Bronchitis zu minimieren.*

## Gezielter Angriffsort

Erkältungen verlaufen in Einzelsymptomen mehr oder weniger nacheinander ab. Deshalb sind zur Behandlung **Einzelprodukte besser** geeignet als Kombinationspräparate. Bei Schnupfen und Sinusitis sind die entzündliche Schwellung der Schleimhäute und die vermehrte Bildung von dickflüssigem Sekret verantwortlich für die unangenehmen Symptome. **Sinolpan® wirkt mit der 4-fach-Kraft des Cineols schleimlösend, atemwegsbefreiend, kopfdrucklindernd und entzündungslindernd.** Das Abschwellen der Schleimhäute und ein besserer Sekretabfluss sind die Folgen.

# SINOLPAN®



## Sinolpan® & Sinolpan® forte

- › löst den Schleim
- › befreit die Nase
- › lindert das Druckgefühl
- › bekämpft die Entzündung



# VORBEUGUNG GEGEN SCHNUPFEN & SINUSITIS

## Wichtig: Gesunde Abwehr!

Um sich effektiv und langfristig vor Schnupfen und Sinusitis zu schützen, sind alle Maßnahmen sinnvoll, die die eigenen Abwehrkräfte stärken:



vitaminreiche Ernährung



Bewegung an der frischen Luft



Saunabesuche und Wechselduschen



Kopfbedeckung bei kaltem Wetter



Ruhepausen und Entspannung

## Hinweis

*„Wo viel feststeckt, muss man auch kräftig gegensteuern“ –  
ist im Falle von Schnupfen nicht sinnvoll.*

*Hier gilt es, die Nase vorsichtig zu putzen, um den Schleim  
nicht in die Nebenhöhlen oder das Mittelohr zu befördern.*

*Ein Nasenloch sollte dabei zugehalten werden.*



## Flüssigkeit, Nasendusche & Co.

Was kann man noch tun, um einen Schnupfen zu vermeiden bzw. eine Sinusitis zu verhindern:



viel trinken hält die Schleimhäute feucht und den Schleim dünnflüssig



mit einer Nasendusche kann die Nasenschleimhaut zusätzlich feucht gehalten werden



salzhaltige Nasensprays oder -salben (z. B. Nisita®) können die Nase befeuchten und die natürliche Reinigung unterstützen



häufiges Händewaschen

# PROSPAN® & SINOLPAN®

## Wieder befreit durchatmen

Die Symptome der Erkältung treten nicht gleichzeitig, sondern nacheinander auf. Zuerst kommt der Schnupfen, meist unter Beteiligung der Nasennebenhöhlen, und erst im weiteren Verlauf folgen der Husten und ggf. eine Bronchitis. Grund dafür kann sein, dass infizierter Schleim von den oberen Atemwegen über die Rachenwand nach unten in die unteren Atemwege fließt und der Infekt sozusagen „nach unten wandert“. Hinzu kommt, dass bei einer verschluckten Nase vermehrt durch den Mund geatmet wird und die Schleimhäute hier nicht mehr ausreichend befeuchtet werden. Dadurch sind sie anfälliger und bieten neu eintretenden Erregern ein günstiges Klima. Es ist daher sinnvoll, die einzelnen Symptome gezielt mit unterschiedlichen Produkten anzugehen.

## Die idealen Partner

*Sinolpan® und Prospan® ergänzen sich ideal bei der gezielten Bekämpfung der Erkältungssymptome.*



---

**Sinolpan®**  
**für die oberen Atemwege:**

- › löst den Schleim
- › befreit die Nase
- › lindert das Druckgefühl
- › bekämpft die Entzündung

---

**Prospan®**  
**für die unteren Atemwege:**

- › löst den Schleim
- › fördert das Durchatmen
- › lindert den Hustenreiz
- › lindert die Entzündung



# Schnupfen? Sinusitis?

Bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen

NEU

## Sinolpan® & Sinolpan® forte

- › löst den Schleim
- › befreit die Nase
- › lindert das Druckgefühl
- › bekämpft die Entzündung



**Sinolpan® 100 mg, Sinolpan® forte 200 mg magensaftresistente Weichkapseln, Wirkstoff: Cineol.**  
**Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung der Symptome bei Bronchitis und Erkältungskrankheiten der Atemwege. Zur Zusatzbehandlung bei chronischen und entzündlichen Erkrankungen der Atemwege, z. B. der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). **Warnhinweis:** Enthält Sorbitol und Phospholipide aus Sojabohnen. **Prospan® Hustenliquid, Flüssigkeit. Prospan® Husten-Lutschpastillen. Prospan® Hustensaft, Flüssigkeit. Prospan® Hustentropfen, Flüssigkeit. Wirkstoff:** Efeublätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung der Beschwerden bei chronisch-entzündlichen Bronchialerkrankungen; akute Entzündungen der Atemwege mit der Begleiterscheinung Husten. Hinweis: Bei länger anhaltenden Beschwerden oder bei Auftreten von Atemnot, Fieber wie auch bei eitrigem oder blutigem Auswurf sollte umgehend der Arzt aufgesucht werden. **Warnhinweise: Prospan® Hustentropfen** enthalten 47 Vol.-% Alkohol! **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Stand der Information: Februar 2018. Engelhard Arzneimittel GmbH & Co. KG, Herzbergstraße 3, 61138 Niederdorfelden. [www.prospan.de](http://www.prospan.de)

374008