

Das hilft, wenn die Nase gereizt ist

Die Erkältungssaison ist angebrochen, Hautarzt Rainer Sempell gibt Tipps, die bei der Heilung helfen

Kristina Mehlert

ITZEHOE „Bei einer Erkältung ist die Schleimhaut in der Nase häufig entzündet und stark durchblutet, was zu einer Rötung führen kann“, erklärt Itzehoer Hautarzt Rainer Sempell. Besonders häufig entsteht die Reizung durch ständiges Naseputzen, was wiederum zu trockenen und rissigen Hautstellen rund um das Riechorgan führen kann.

Finger weg von fettenden Salben bei nässender Haut

„Bepanthen-Salbe oder andere fettende Salben sind daher nicht immer die beste Wahl, besonders bei nässender oder stark irritierter Haut“, warnt der Dermatologe. Bei offenen Wunden oder eben nässender Haut, wie sie häufig bei einer stark gereizten Nase durch Erkältungen auftritt, können fettige Salben das Problem sogar verschärfen. „Sie schließen die Feuchtigkeit ein und erhöhen das Risiko von Hautinfektionen durch Keime“, erklärt Sempell.

Zinkpasten bei Reizung und nässender Haut

Stattdessen empfiehlt der Dermatologe Zinkpasten oder Zink-Schüttelmixturen. „Eben solche, die man auch für den empfindlichen Baby-Popo verwendet“, sagt Sempell. Diese Produkte wirken austrocknend und entzündungshemmend und fördern die Heilung, ohne die Haut weiter zu belasten. Zudem habe Zinkoxid die Fähigkeit, die Haut zu beruhigen und eine schützende Barriere zu bilden, die den Heilungsprozess unterstützt, ohne zusätzliche Reizungen hervorzurufen.

Dermatologe rät von zu starkem Naseputzen ab

Ein weiterer wichtiger Punkt ist es, die Haut nicht unnötig mechanisch zu reizen. „Zu viel Reibung führt dazu, dass die obersten Hautzellen abgetragen werden, was die Hautbarriere



Hautarzt aus Itzehoe: Rainer Sempell gibt Tipps, wie eine gereizte rote Nase am besten wieder heilt.

Foto: Kristina Mehlert

weiter verschlechtert“, erklärt Sempell weiter. „Lieber sollte man weiche Tücher nehmen und die Nase vorsichtig tupfen, statt zu reiben. Auch eine bereits vorhandene Kruste sollte nicht wieder abgerieben werden, da dies den Heilungsprozess verzögern kann“, ergänzt Sempell.

Allergiepotenzial bei pflanzlichen Produkten

Das beste Heilmittel gegen eine rote, nässende Nase sei es daher, die Nase einfach laufen zu lassen, so wie es viele Fußballspieler tun. „Sie rotzen und spucken während der 90 Minuten auf dem Spielfeld ständig, ohne sich groß Gedanken zu machen. Das funktioniert natürlich nicht, wenn man im feinen Anzug durch die Fußgängerzone läuft“, sagt Sempell schmunzelnd. Dringend



Rainer Sempell rät davon ab, die Reizung gleich am Anfang mit Wund- und Heilsalben zu behandeln.

Foto: Kristina Mehlert

ab rät er von Produkten, die Menthol, Teebaumöl, Orangenöl, Nelkenöl und auch Arnica enthalten. „Diese pflanzlichen Inhaltsstoffe haben ein hohes Allergiepotenzial und können die Haut noch stärker reizen“, sagt der Facharzt, der damit auch von der Verwendung

von Papiertüchern mit Duftstoffen abrät. Besonders bei einer bereits geschädigten Haut können all diese Stoffe nicht selten auch zu allergischen Reaktionen führen.

Erst wenn die Rötung und Hautirritation abgeklungen sind und die Haut wieder etwas beruhigt ist, empfiehlt

Sempell, mit feuchtigkeitsspendenden, aber nicht fettigen Cremes fortzufahren.

Bepanthen zum Abschluss des Heilungsprozesses

Für Fälle, in denen die Haut nicht mehr nässt und die Heilung fortschreitet, empfiehlt der Hautarzt die Augen- und Nasensalbe von Bepanthen. Sie sei ideal für die Nasenschleimhaut verträglich und helfe, die Heilung zu unterstützen, ohne die Haut zu reizen.

Er habe selbst immer eine Tube davon in der Hosentasche, im Auto und auf seinem Schreibtisch in der Praxis parat, sagt Sempell. Sein Fazit lautet daher: Eine rötliche und gereizte Nase bei einer Erkältung ist unangenehm, lässt sich aber mit den richtigen Mitteln und Maßnahmen immer effektiv behandeln.