



TCM BLOG

Von Brigitte Linder



Sinusitis – eine häufige Beschwerde

Welche zwei Arten von Sinusitis gibt es?

Akute und chronische Sinusitis sind entzündliche Erkrankungen der Nasennebenhöhlen, die häufig durch Virusinfektionen, bakterielle Infektionen oder Allergien verursacht werden. Eine akute Sinusitis dauert in der Regel weniger als vier Wochen und wird häufig durch eine Erkältung ausgelöst. Zu den Symptomen gehören Gesichtsschmerzen, Kopfschmerzen, verstopfte Nase, dicker Nasenausfluss und manchmal Fieber. Eine chronische Sinusitis hingegen hält 12 Wochen oder länger an und kann durch wiederkehrende akute Sinusitis, Nasenpolypen oder anatomische Anomalien verursacht werden. Die Symptome ähneln einer akuten Sinusitis, sind jedoch in der Regel milder und halten länger an, was die Lebensqualität des Einzelnen erheblich beeinträchtigt.

Statistiken

Weltweit sind jährlich Millionen Menschen von Sinusitis betroffen. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leiden schätzungsweise über 10 % von Erwachsenen weltweit an chronischer Sinusitis, wobei die Häufigkeit je nach Region und sozioökonomischen Faktoren unterschiedlich ist. Akute Sinusitis kommt sogar noch häufiger vor, wobei ein erheblicher Teil der Bevölkerung mindestens einmal im Jahr unter wiederkehrenden Episoden (Entzündungen) leidet.

Allein in den Vereinigten Staaten wird jedes Jahr bei 30 Millionen Erwachsenen eine Sinusitis diagnostiziert. Diese Statistiken unterstreichen die erhebliche Belastung der globalen Gesundheitssysteme durch Sinusitis und die Bedeutung wirksamer Management- und Behandlungsstrategien zur Linderung der Symptome, der Prävention und zur Verbesserung des Wohlbefindens der einzelnen Patienten.

Gründe für die erhöhte Prävalenz von Sinusitis

Wie bei allen Atemwegsinfektionen können äussere Reize wie Rauch, Medikamente, Chemikalien, Staub, Schmutz oder innere Einflüsse wie Nahrungsbestandteile oder Lebensstilfaktoren dafür verantwortlich sein. Da die Nebenhöhlen die «erste Verteidigungslinie» darstellen, kann es sich auch um eine Fehlfunktion oder Störung des Immunsystems handeln.

Eine Funktionsstörung des Immunsystems ist auf innere Ursachen wie Mangelernährung, Stress, Schlafmangel und möglicherweise das Fehlen von Muttermilch in der frühen Kindheit zurückzuführen. Man weiss heute, dass Muttermilch ein wesentlicher Faktor für ein gesundes Immunsystem ist.

Es ist auch möglich, dass ein Mangel an körperlicher Bewegung zur Reinigung der Schleimhäute oder zur Luftzirkulation in den Hohlräumen ein Grund dafür sein könnte, dass mehr Menschen unter verstopften Nebenhöhlen und entzündlichen Erkrankungen leiden. All diese Faktoren könnten zu einer Epidemie von Nebenhöhlenerkrankungen beitragen.

Behandlung von Sinusitis mit westlicher Medizin

Die Behandlung akuter und chronischer Sinusitis umfasst in der Schulmedizin typischerweise eine Kombination aus Medikamenten, Nasenspülung und bei chronischen Fällen, die nicht auf eine Behandlung ansprechen, manchmal auch eine Operation.

Bei einer akuten Sinusitis beginnt die Behandlung häufig mit rezeptfreien Schmerzmitteln wie Ibuprofen oder Paracetamol, um die Beschwerden zu lindern und das Fieber zu senken. Abschwellende Mittel für die Nase, entweder in Form eines Mund- oder Nasensprays, können helfen, eine verstopfte Nase zu lindern, indem sie geschwollene Nasengänge verkleinern. Darüber hinaus kann eine Nasenspülung mit Kochsalzlösung mit einem «Neti-Topf» oder einem Nasenspray mit Kochsalzlösung dabei helfen, den Schleim auszuspülen und die Symptome dadurch zu lindern.

Bei bakterieller Sinusitis oder schweren Symptomen wird ein Schularzt höchstwahrscheinlich Antibiotika verschreiben, um die zugrunde liegende Infektion zu

bekämpfen. Allerdings sind Antibiotika nicht immer notwendig, da eine akute Sinusitis häufig durch Virusinfektionen verursacht wird, die nicht auf Antibiotika ansprechen.

Bei chronischer Sinusitis kann die Behandlung längere Behandlungszyklen mit Antibiotika, Kortikosteroid-Nasensprays zur Linderung von Entzündungen und möglicherweise Allergiemedikamente umfassen, vor allem wenn Allergien zu den Symptomen beitragen. In Fällen, in denen medizinische Therapien keine Linderung bringen oder wenn strukturelle Probleme wie Nasenpolypen oder eine Nasenscheidewandverkrümmung vorliegen, kann eine Operation empfohlen werden. Die endoskopische Nasennebenhöhlenchirurgie zielt darauf ab, die Drainage der Nasennebenhöhlen zu verbessern und Verstopfungen zu beseitigen, um die Symptome zu lindern und die Häufigkeit von Nasennebenhöhlenentzündungen zu reduzieren.

Die Behandlung von Sinusitis mit chinesischer Kräutermedizin

In der TCM verkörpert die Sinusitis-Behandlung einen differenzierten Ansatz, der auf der Harmonisierung der Körperenergien und der «Korrektur» basierend auf der TCM-Physiologie von Atemwegsstörungen basiert. Massgeschneiderte Kräuterrezepturen werden entsprechend der Symptomatik, den konstitutionellen Veranlagungen und den zugrunde liegenden energetischen Disharmonien des Einzelnen zusammengestellt.

American Dragon schlägt 27 verschiedene Sinusitis-Muster vor. Die Muster am Ende der Liste sind eher konstitutioneller Natur und erfordern möglicherweise mehr Aufmerksamkeit nach einer akuten Infektion. Die vorgeschlagenen Muster und Formeln sind wahrscheinlich während der chronischen Phase der Sinusitis von grösserer Bedeutung.

Akute Sinusitis erfordert Kräuterkuren, um pathogene Hitze zu vertreiben und Feuchtigkeit zu beseitigen, die häufig für die TCM-Pathogenese verantwortlich ist. Wirksame Kräuter wie Cang Er Zi (Xanthii Fructus) oder Xin Yi Hua (Magnoliae Flos) sind hervorragend geeignet, die Nasengänge zu befreien und verstopfte Nasen zu lindern. Gleichzeitig sind Kräuter wie Pfefferminze (Bo He), Lian Qiao (Forsythiae Fructus) oder Ge Gen (Puerariae Lobatae Radix) geeignet, Windhitze zu vertreiben, während Jie Geng (Platycodonis Radix) oder Ban Xia (Pinelliae Praeparatum Rhizoma) beim Abhusten von Schleim hilft und so den damit verbundenen Husten lindert. Zusätzlich füge ich Shi Chang Pu (Acori Tatarinowii Rhizoma) hinzu, um das Sinnesorgan (Nase) zu öffnen.

In der folgenden Tabelle werden akute Muster und Formeln für akute Infektion gelistet:

<i>Muster</i>	<i>Formula(s)</i>	<i>Kommentar</i>
Wind attackiert die Lungen	<ul style="list-style-type: none"> • Cang Er Zi San • Chuan Xiong Cha Tiao San 	Beides sind windvertreibende Formeln, die auf Nase und Kopf abzielen.
Wind-kälte attackiert die Lungen	<ul style="list-style-type: none"> • Ma Huang Tang • Jing Fang Bai Du San • Xing Su San • Xiao Qing Long Tang • Gui Zhi Tang • Ma Huang Jia Zhu Tang 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Xin Yi San • Ge Gen Tang • Zhen Wu Tang 	Die Formeln mit dem Fokus das Äussere zu stabilisieren, müssen den vorliegenden Anzeichen und Symptomen des Patienten angepasst werden.
Wind-kälte attackiert die Lungen zusammen mit milder Trockenheit	<ul style="list-style-type: none"> • Xing Su San 	
Wind-kälte attackiert die Lungen zusammen mit internem Yang Mangel	<ul style="list-style-type: none"> • Ma Huang Fu Zi Xi Xin Tang 	Ich verwende oft die Struktur von Ge Gen Tang, welche ich ebenfalls je nach Symptomen dem Patienten anpasse.
Taiyang Muster das sich in Yangming transformiert hat	<ul style="list-style-type: none"> • Qing Bi Tang 	Für vorwiegende Augensymptome verwende ich Ju Hua (Chrysanthemi Flos) und Jue Ming Zi (Cassiae Semen) und für die Nase verwende ich Shi Chang Pu (Acori Tatarinowii Rhizoma) oder Bo He (Menthae Herba).
Wind-kälte Invasion mit interner Hitze	<ul style="list-style-type: none"> • Da Qing Long Tang 	
Wind-kälte attackiert die Lungen zusammen mit einem Qi Mangel	<ul style="list-style-type: none"> • Gui Zhi Tang • Yu Ping Feng San 	
Wind-kälte Feuchtigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Jing Fang Bai Du San • Jia Wei Ge Gen Tang • Jiu Wei Qiang Huo Tang 	
Wind-hitze die die Lungen attackiert	<ul style="list-style-type: none"> • Cang Er Zi San • Ma Xing Shi Gan Tang • Yin Qiao San • Jing Jie Lian Qiao Tang • Sang Ju Yin • Qing Zao Jiu Fei Tang Jia Jian • Bing Lian San 	



Chronische Sinusitis erfordert eine umfassende Strategie zur Beseitigung zugrunde liegender Mangel oder Exzesse innerhalb der Konstitution des Einzelnen. Kräuterrezepte werden oft so formuliert, dass sie das Immunsystem stärken und den Körper gegen wiederkehrende Infektionen wappnen. Typisch sind Kräuter wie Huang Qi (Astragali Radix),

Ren Shen (Ginseng Radix) und Dang Shen (Codonopsis Radix). Gleichzeitig werden Wirkstoffe wie Huang Qin (Scutellariae Radix) oder Huang Lian (Coptidis Rhizoma) eingesetzt, um Entzündungen und Hitze zu lindern. Gleichzeitig werden Bai Zhu

(Atractylodis Macrocephalae Rhizoma), Cang Zhu (Atractylodis Rhizoma) oder Zhi Gan Cao (Glycyrrhizae Praeparata Cum Melle Radix Et Rhizoma) genutzt, um die Milz zu tonisieren und die zugrunde liegende Feuchtigkeit zu lindern.

<i>Muster</i>	<i>Formula(s)</i>	<i>Kommentar</i>
Lungen Qi Mangel	<ul style="list-style-type: none"> • Bu Fei Tang • Wen Fei Zhi Liu Dan • Bu Zhong Yi Qi Tang • Wen Fei Tang 	Bei chronischer Sinusitis füge ich oft Kräuter hinzu, um die Symptome zu bekämpfen,
Lungen Yin Mangel	<ul style="list-style-type: none"> • Ma Huang Tang • Jing Fang Bai Du San • Xiao Qing Long Tang • Gui Zhi Tang • Ma Huang Jia Zhu Tang • Xin Yi San 	beispielsweise verstopfte Nebenhöhlen (Ban Xia, Fu Ling und Shi Chang Pu). Sobald die «äusseren» Anzeichen
Lungen-Hitze	<ul style="list-style-type: none"> • Xin Yi Qing Fei Yin • Cang Er Zi San • Bai Nuang Tang 	verschwunden sind, konzentriere ich die Behandlung auf die Tonisierung von Lunge, Milz und Nieren.
Lungen und Milz Mangel	<ul style="list-style-type: none"> • Shen Ling Bai Zhu San • Si Jun Zi Tang 	
Lungen und Magen Hitze	<ul style="list-style-type: none"> • Sinusitis #1 	



In der TCM werden Behandlungsprotokolle am besten auf die dynamische Erscheinung des Einzelnen zugeschnitten, wobei Kräuterformeln als Reaktion auf den Behandlungsfortschritt und die sich entwickelnde Symptomatik iterativ verfeinert werden. Die Integration pflanzlicher Interventionen, Akupunkturmodalitäten und Ernährungsumstellungen unterstreicht den umfassenden therapeutischen Ansatz bei Sinusitis im Rahmen der TCM. Die Behandlung einer chronischen Sinusitis kann komplex sein, insbesondere wenn der Patient vorhergehend wiederholt mit Antibiotika behandelt wurde, bevor er auf Ihren Behandlungstisch gelangte.

Manchmal ist es schwierig, westliche medizinische Diagnosen nicht in ein TCM-Muster zu «übersetzen», ohne beim Patienten zu prüfen, ob die Anzeichen und Symptome für dieses Muster vorhanden sind. Anzeichen und Symptome werden laut TCM in meiner Praxis ständig durch Puls- und Bauchdiagnostik überprüft. Ich verstehe jedoch, dass manchmal ein getrennter Ansatz (entweder basierend auf Anzeichen oder Symptomen oder dem Puls) in der Praxis verwendet werden kann, und positive Ergebnisse hat. Mein Leitsatz für eine Diagnose ist immer:

1. Was sehe und höre ich?
2. Wie erlebt der Patient die Symptome und wie werden diese beschrieben?
3. Wie fühlt sich der Puls an?
4. Wie präsentierte sich das Abdomen?

In allen Fällen einer Sinusitis sind Ernährungsumstellungen (z. B. Vermeidung von Milchprodukten oder entzündungsfördernden Nahrungsmitteln) ebenso notwendig wie die Behandlung mit Akupunktur oder chinesischer Kräutermedizin. Nach meiner Erfahrung heilt die Kombination von Therapien (Akupunktur und chinesische Kräuter) und der Beitrag des Patienten zur Befolgung unserer Ernährungsempfehlungen sowohl akute als auch chronische Sinusitis erfolgreich.

Referenzen:

Bei der Vorbereitung dieses Blogartikels wurde teilweise ChatGPT verwendet, um Inhalt zu generieren. Alle Angaben wurden überprüft und der Autor übernimmt volle Verantwortung für den Blogeintrag.

- <http://www.itmonline.org/arts/sinusayu.htm>
- <https://www.americandragon.com/conditions/Sinusitis.html>