**Erkältungszeit ist Schnupfenzeit**

**Nasenspray kann abhängig machen**

**(Februar 2020) Jeder Erwachsene ist durchschnittlich drei- bis viermal im Jahr erkältet, Kinder etwa doppelt so häufig. Meistens gehört auch eine verstopfte Nase zu den Erkältungssymptomen.**

Sechs von zehn Deutschen lindern mit einem Nasenspray die unangenehmen Beschwerden, um wieder ungehindert durchatmen zu können. Schließlich tragen die schnell wirkenden Nasensprays dazu bei, die gereizten Nasenschleimhäute abschwellen zu lassen und den Schleim zu lösen. Die rechtzeitige Medikation hilft dabei, den so genannten Etagenwechsel zu vermeiden, bei dem sich die Infektion von den oberen Atemwegen ausbreitet und für eitrige Nebenhöhlenentzündungen bis hin zu Bronchitis sorgt. Darüber hinaus schläft es sich mit freier Nase deutlich besser.

Ohne ärztliche Anweisung sollten Schleimhaut abschwellende Nasensprays nicht länger als fünf Tage ununterbrochen angewendet werden. Die in den Sprays enthaltenen Wirkstoffe führen dazu, dass sich die Gefäße der Nasenschleimheut verengen und die Schleimhaut abschwillt. Allerdings gewöhnt sich der Körper schnell an diesen Effekt. Die Folge: Es bildet sich ein medikamentöser Schnupfen aus, bei dem die Schleimhäute nicht mehr von alleine abschwellen, so dass die fortgesetzte Anwendung des Nasensprays suchtartig werden kann.

Schätzungen gehen von rund 120.000 Bundesbürgern aus, für die ohne Nasenspray nicht mehr viel geht. Die Dunkelziffer dabei ist jedoch hoch, denn viele „Nasenspray-Junkies“ scheuen den Gang zum Arzt, zumal es Nasensprays rezeptfrei in der Apotheke gibt. Da die langfristigen Folgen für Nase und Schleimhaut gravierend sein können, hilft nur die Entwöhnung. Hier sollte man sich am besten ärztlichen Rat einholen, empfiehlt die SIGNAL IDUNA.

Unbedenklich sind beispielsweise Meerwassersprays und Nasenduschen mit Kochsalzlösung. Sie sorgen dafür, dass die Schleimhaut für kurze Zeit abschwillt und man bei Schnupfen oft besser einschlafen kann.