

Schleimhaut

Obere Atemwege,
Nase, Mund- und
Rachenraum,
Kehlkopf



Hinweise zur Pflege,
Prophylaxe von Erkrankungen

Diese Broschüre entstand mit freundlicher Unterstützung von:
Dr. Heino Davids, ehem. Direktor der HNO-Klinik,
Märkische Kliniken Lüdenscheid

Einleitung

Von Geburt an besitzt unser Körper verschiedene Möglichkeiten um gesundheitsgefährdende Erreger abzuwehren und zu vernichten. Zusammen mit dem angeborenen, oder unspezifischen Immunsystem stellen Haut und Schleimhäute die erste Barriere im Kampf gegen diese „Eindringlinge“ (oder krank machende Faktoren) dar. Im Laufe des Lebens erwerben wir dann das anpassungsfähige Immunsystem hinzu, welches auf bestimmte Erreger spezialisiert ist. Diese Systeme müssen eng zusammenarbeiten, um ihre vielfältigen Aufgaben zu erfüllen. Wir können sie dabei durch eine gute Pflege wirkungsvoll unterstützen.

Ein wesentliches Element sind hierbei die intakten Oberflächen der Haut und aller Schleimhäute. Diese verhindern schon rein

mechanisch das Eindringen von Krankheitserregern, aber auch Staub, Pollen oder anderen Umweltgiften, denen wir täglich ausgesetzt sind. Unser Mund- und Rachenbereich, aber auch Nase und Atemwege sind mit Schleimhaut ausgekleidet. Meist schenken wir diesem wichtigen Teil unseres Körpers erst Beachtung, wenn sich Beschwerden wie Mundtrockenheit, ein unangenehmes Gefühl im Mund und Rachenraum oder Schwierigkeiten beim Schlucken und Sprechen einstellen.

Damit es gar nicht erst so weit kommt, möchten wir Ihnen mit dieser Broschüre nützliche Informationen zu Funktion und Pflege der Schleimhäute geben.

Haben Sie Fragen, Anregungen oder möchten Sie uns von Ihren Erfahrungen berichten, freuen wir uns über eine Nachricht von Ihnen!

Sie finden diese Informationen und viele weitere nützliche Hinweise auch unter:

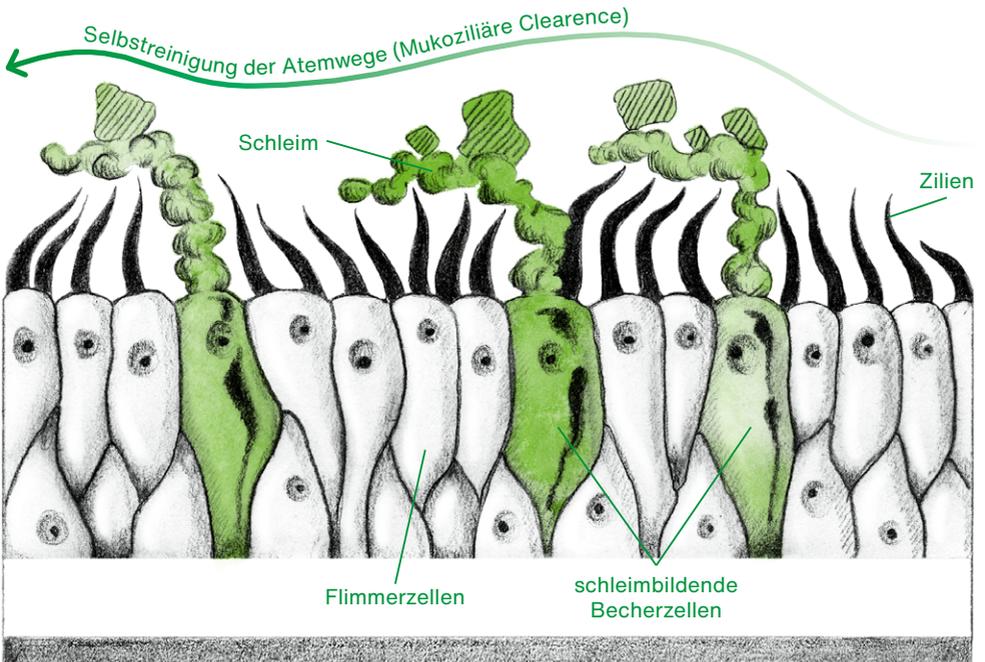
www.schleimhautschutz.de

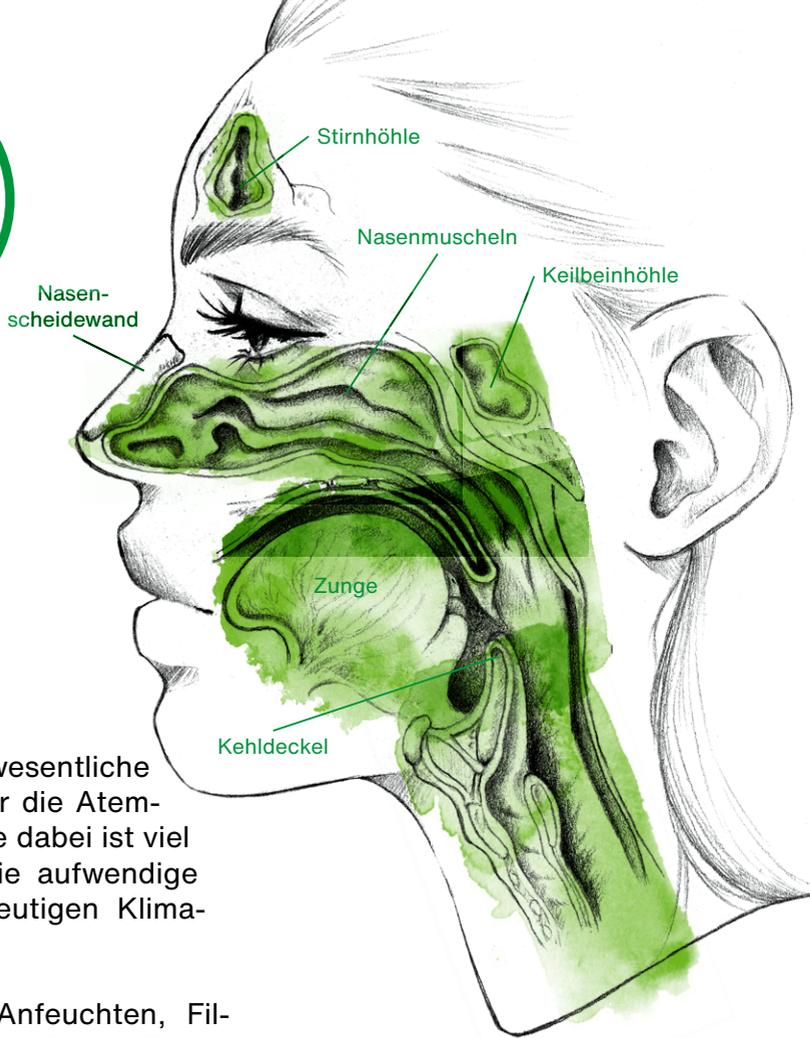
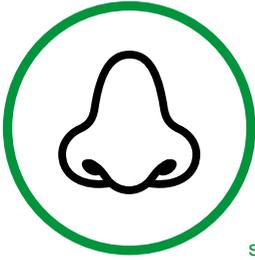
Die Schleimhaut der Luft- und Speisewege ist täglich großen Umweltbelastungen ausgesetzt und besitzt einen schützenden und regulierenden komplizierten biologischen Schutzmechanismus, damit nicht alles was wir einatmen oder über den Mund zu uns nehmen, einen krank machenden Effekt hat.

Meist reagieren wir erst wenn störendes Sekret aus der Nase läuft oder wenn die Nase krustig,

trocken, borkig ist, möglicherweise einhergehend mit Kopfschmerzen und Unwohlsein. Trotz täglicher Angriffe auf das „Biotop Schleimhaut“ durch Aufnahme von Nahrung, Getränken und anderen Substanzen, auch Arzneimitteln, kümmern wir uns erst wenn uns quasi die Spucke wegbleibt, der

Mund trocken ist, das Schlucken schwerfällt und die Stimme heiser wird.





Nase

Die Nase ist die wesentliche Eintrittspforte für die Atemluft. Ihre Aufgabe dabei ist viel komplexer als die aufwendige Technik einer heutigen Klimaanlage:

Neben dem Anfeuchten, Filtern, Reinigen und Anwärmen besitzt sie noch weitere Aufgaben, z.B. im Rahmen des Immunsystems als Reinigungsapparat des Körpers durch Filterung von Krankheitserregern. Sie ist damit „Wächter“ für den tieferen Atemtrakt (Bronchien, Lunge etc.). Sie hat dabei einen Förderbandeffekt (mukoziliare Clearance). Im Sekret der Nase befinden sich Wirkstoffe unseres Immunsystems, damit nicht alle eingeatmeten Viren, Bakterien, Staub-

und Schmutzpartikel gleich eine krankmachende Wirkung entfalten können.

Diesen Selbstreinigungsmechanismus der Nase müssen wir unterstützen in dem wir die Nasenschleimhaut immer feucht halten und vor Austrocknung schützen – dies geschieht durch Pflegemittel wie sie in verschiedenster Form in Apotheken angeboten werden.

Bei der oft angewandten Technik die Nase mit Wasser oder entsprechender Kochsalzlösung zu spülen, um sie zu reinigen und feucht zu halten, handelt es sich nur um einen Teilaspekt dieser Unterstützung.

Wichtig ist, dass die Pflegemittel Substanzen enthalten, die für den Intermediärstoffwechsel der Schleimhaut und deren Regeneration von Bedeutung sind, wie z.B. Vitamin A und E und schleimhautpflegende Substanzen wie Aloe Vera. Vor allem die Vitamine A und E haben eine sehr wichtige Rolle bei der Regeneration der Schleimhautzellen und sorgen für eine schnelle Wundheilung und Beruhigung entzündeter Schleimhautbereiche.

Probleme mit unserer Nase empfinden wir immer dann, wenn das biologische Gleichgewicht in der Nase durch Schadstoffbelastung in der Atemluft gestört wird (z.B. in entsprechenden Arbeitsbetrieben, in Flugzeugen, durch Klimaanlagen etc.). Auch Nebenwirkungen von Medikamenten, nicht nur abschwellende Nasentropfen, sondern auch Medikamente für das Herz-Kreislauf-System, Beruhigungsmittel, antiallergische Mittel etc. haben einen austrocknenden Effekt auf die Nase und stören damit einen wichtigen Reinigungsapparat des Körpers. Ebenso kann nach ope-

rativen Eingriffen an der Nase die mukoziliäre Clearance (Reinigungsmechanismus der Nase) für eine gewisse Zeit beeinträchtigt sein.

Prophylaktisch sollte in all diesen Fällen mit entsprechenden Pflegesprays wie BioNasin oder ähnlichem versucht werden, das feuchte Milieu der Nase wieder zu stabilisieren. BioNasin Nasenpflegespray können Sie zeitlich unbegrenzt einsetzen, solange das „Problem“ besteht. Im Gegensatz zu anderen Nasensprays erzeugt BioNasin keinen Rebound-Effekt. Nähere Informationen und Erklärungen zum Rebound-Effekt finden Sie unter

www.schleimhautschutz.de

Eine Reihe von Missempfindungen, wie Riechstörungen und Entzündungen im Nasenrachenraum, oder mit Austrocknung verbundenen Schluckstörungen haben die Ursache in der gestörten Funktion des Reinigungsapparates Nase. Über den Förderbandeffekt der Nasenschleimhaut erreichen Substanzen die dortige Schleimhaut, die bei intakter Funktion den Reinigungsapparat Nase nicht passiert hätten. Die Reizung der Rachen-schleimhaut erreicht oftmals auch Kehlkopf und Stimmbandbereich was letztendlich insbesondere bei Menschen mit erhöhter Stimmbelastung zu Heiserkeit führen kann.



Mundhöhle

Die Mundhöhle ist ähnlich wie die Nase von einem komplizierten Schleimhautsystem bis in den Rachen und Kehlkopf hinein tapetenartig ausgekleidet. Die Schleimhaut der Mundhöhle ist kein einheitliches System. Sie ist je nach Bedürfnissen und Aufgaben mit abschnittsweise unterschiedlicher Schleimhaut bedeckt (s.u. www.schleimhautschutz.de). In der Schleimhaut befinden sich verschiedene Speicheldrüsen für unterschiedliche Formen des Speichels, durchzogen mit sensiblen Nerven und Geschmacksknospen.

Wir nehmen über die Mundhöhle nicht nur feste und flüssige Nahrung auf, sondern auch Medikamente sowie Genussmittel in fester, flüssiger und gasförmiger Form. Die Schleimhaut von Mund- und Rachenraum hat vielfältige Aufgaben im Sinne der Erkennung

von krankheitserregenden Substanzen, Schutzmechanismen, Aufschluss und Vorbereitung der Nahrung für den tieferliegenden Verdauungstrakt. Sowie Aufarbeitung der eingeatmeten Atemluft für den Sprechvorgang. Gesteuert wird dieses Biotop Mundhöhle, welches im Regelfall mit einem Feuchtigkeitsfilm (Speichel) überzogen wird, durch komplizierte Mechanismen der Durchblutung, hormoneller und nervaler Steuerung. Erst plötzlich auftretende Mundtrockenheit oder gar langanhaltende permanente Mundtrockenheit machen uns darauf aufmerksam, dass dieses sensible System gestört ist. Mundtrockenheit ist oftmals das Ergebnis einer bestimmten Lebensweise:

Rauchen, Alkohol, Stress, zu viel Reden, Flüssigkeitsmangel, trockene Luft. Aber auch im Alter neigt der Mund dazu, trockener

zu werden weil auch die Schleimhaut und die darin befindlichen Speicheldrüsen altern. Kommen nun noch mögliche Medikamentennebenwirkungen hinzu, ist die Belastung der Schleimhaut um ein Vielfaches gesteigert.

Mundtrockenheit kann ebenso die Folge therapeutischer Begleitwirkungen sein bei der Strahlentherapie z.B. im Rahmen von Tumorerkrankungen oder auch bei einer Chemotherapie.

Bei trockenem Mund werden Sprechen und Schlucken zur Qual; es kann im Mund brennen, der Geschmack kann beeinträchtigt sein mit entsprechender Herabsetzung der Lebensqualität. Die trockene und brüchige Schleimhaut ist leicht verletzlich und entzündet sich; die naturbedingten Schluck- und Reinigungsmechanismen fehlen und es kommt zur Ablagerung von Substanzen, die für den Betroffenen selbst aber auch für seine Umwelt zur Belastung werden können: Mundgeruch (Halitosis) entsteht.

Eine kausale Therapie, d.h. eine Therapie, die die eigentliche Ursache der Mundtrockenheit bekämpft ist nur bedingt möglich. Natürlich wird man eine tumorbedingte Strahlentherapie nicht absetzen „nur“ um damit die Mundtrockenheit wieder aufzuheben. Das gleiche gilt für eine Chemo-

therapie die aus lebenserhaltenden Gründen wichtig ist. Auch für eine Vielzahl anderer Medikamente, die als Nebenwirkung Mundtrockenheit haben gilt dies.

In den meisten Fällen ist lediglich eine wirkungsvolle symptomatische Therapie möglich, die dann zu einer Funktionsverbesserung beim Sprechen und bei der Nahrungsaufnahme führen kann und damit die Lebensqualität wieder verbessern hilft. Durch eine qualifizierte symptomatische Therapie erreichen wir deutliche Symptomlinderungen, wobei Spraylösungen im Sinne eines synthetischen Speichels mit Annäherung an natürliche Mundflüssigkeit bevorzugt werden sollten.

Diese Spraylösungen haben die beste Akzeptanz, wenn sie einen guten Geschmack besitzen. Sie sollten zum Schutz der Zähne zuckerfrei sein. Keinen, oder möglichst nur geringen Alkoholanteil besitzen, da dieser einen zusätzlichen austrocknenden Effekt hat. Ferner ist es sinnvoll, wenn sie Fluoride zur Stärkung des Zahnschmelzes enthalten. Vitamine A und E sind für die verschleimte und beanspruchte Schleimhaut von essentieller Bedeutung, sowie pflegende feuchtigkeitbindende Substanzen wie Hyaluronsäure, Liposomen oder Aloe Vera.



Nase

BioNasin

Nasenpflegespray

www.bionasin.de

Zusammensetzung: Wasser, Polysorbat 80 (E433), Glycerin (E422), Tocopherylacetat, (Vitamin E), Chlorobutanol, Aloe Vera Extrakt, Xanthan Gum, Imidurea, Eukalyptusöl, Retinylpalmitat (Vitamin A), Natriumhydroxid, Milchsäure (E270) (als pH-Regulator).

Anwendungsgebiet: BioNasin Nasenpflegespray wird angewendet

a.) zur **Regeneration:** / trockener Nasenschleimhaut ausgelöst durch den Aufenthalt in klimatisierten Räumen / der akut oder chronisch geschädigten Nasenschleimhaut, z. B. bei übermäßigen Gebrauch von schleimhautschwellenden Medikamenten / bei Nasenschleimhautentzündungen mit Schleimhautschwund und/oder Krusten- und Borkenbildung

Inhaltsstoffe

- » Aloe Vera
- » Vitamin A
- » Vitamin E

Indikationen

- » trockene Nasenschleimhaut
- » Entzündungen der Nasenschleimhaut
- » zur Unterstützung der Nachbehandlung bei Nasenoperationen

b.) **Postoperativ:** zur Unterstützung der Nachbehandlung bei Nasenoperationen z. B. nach einer Mulltamponade bei Nasenscheidewandoperationen.

Dosierung: Falls vom Arzt nicht anders verordnet, ist die übliche Dosis:

Kinder von 6 – 12 Jahren:

1 – 2 Sprühstöße in jedes Nasenloch, am Tag bis zu 3 mal.

Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren:

1 – 2 Sprühstöße in jedes Nasenloch, am Tag bis zu 5 mal.

Gegenanzeigen: BioNasin Nasenpflegespray darf nicht angewendet werden bei bekannter Überempfindlichkeit gegen die Inhaltsstoffe. Nicht bei Kindern unter 6 Jahren anwenden.

Stand: 01.03.2017



Mund

CantaVit A+E

Mundspray

www.cantavit.de

Zusammensetzung: Wasser, Glycerin (E422), Polysorbat 80 (E433), Tocopherylacetat, Aloe Vera Extrakt, Natriumbenzoat (E211), Kaliumsorbat (E202), Retinylpalmitat, Pfefferminzöl, Milchsäure (E270).

Anwendungsgebiet: **CantaVit A + E** bildet eine mechanische Barriere, die die Schleimhäute vor übermäßiger Austrocknung und schädlichen Umwelteinflüssen schützt. **CantaVit A + E** enthält natürliche Inhaltsstoffe wie einen Aloe Vera-Extrakt und die Vitamine A und E (siehe unter Zusammensetzung). **CantaVit A + E** ist besonders geeignet bei starker Beanspruchung der Stimme. **CantaVit A + E** zur unterstützenden Behandlung bei chronischem Husten. Bei Erkrankungen im Hals- und Rachenraum. Nach oder bei langfristiger Einnahme von Medikamenten, die Trockenheit im Mund oder Schluckbeschwerden verursachen können. Bei Mundtrockenheit. Bei langfristiger Aufenthalt in Räumen mit Zentralheizung, Klimaanlage, oder in staubigen Industrieanlagen.

Inhaltsstoffe

- » Vitamin A
- » Vitamin E
- » Aloe Vera

Indikationen

- » Zur unterstützenden Behandlung bei Mundtrockenheit
- » Bei Entzündungen im Mund-, Hals- und Rachenraum

Gegenanzeigen/zusätzliche Informationen: Überempfindlichkeit gegen Inhaltsstoffe von CantaVit A + E. Das Produkt sollte außerhalb der Reich- und Sichtweite von Kindern aufbewahrt werden. Schwangere und Kinder, die gleichzeitig Vitaminpräparate einnehmen, sollten vor der Anwendung von CantaVit A + E ihren Arzt konsultieren. CantaVit A + E ist ausschließlich für die Anwendung im Mund- und Rachenraum gedacht. Nicht in die Augen sprühen.

Informationen über den Vitamingehalt:

CantaVit A + E, gemäß der Empfehlungen dosiert; 3 x 1 Dosis pro Tag (0,3 ml / Tag) versorgt den Körper mit folgender Vitaminmenge:

	Vitamine pro Dosis	Tagesdosis (3x1 Dosis)
Vitamin A	200 µg	600 µg (75 % *)
Vitamin E	2 mg	6 mg (50 % *)

* Empf. Tagesdosis lt. Amtsblatt der Europäischen Union L285/9 vom 29.10.2008

Stand: 25.08.2014

Biobridge Europe

