

# Achtung, Suchtgefahr!

**Barmherzige Brüder Eisenstadt** 🏥 Nach wenigen Minuten lassen Nasensprays Personen mit verstopfter Nase wieder aufatmen. Eine Erleichterung gerade in der Allergie-Saison. Doch das Suchtpotenzial mancher Sprays wird oft unterschätzt.

VON ANDREA MICHLITS-MAKKOS



Oberärztin Dr. Claudia Granzer ist interimistische Leiterin der HNO-Abteilung am Brüder-Krankenhaus in Eisenstadt.

Wenn sich die Schleimhäute an den Wirkstoff gewöhnen, schwellen sie umso stärker an, sobald die Wirkung nachlässt.

Abschwellende Nasensprays sind sehr beliebt und sorgen nicht nur in der Erkältungszeit für freie Nasen. Sie werden auch in der Heuschnupfen-Saison gerne verwendet, um Fließschnupfen oder verstopfte Nasen erträglicher zu machen. Jeder Sprühstoß der kostengünstigen Fläschchen bringt Erleichterung. Wer aber abschwellende Nasensprays, beispielsweise mit dem Wirkstoff Xylometazolin, zu lange anwendet, kann eine Sucht entwickeln. Der Standardsatz in Apotheken, man solle die empfohlene Anwendungsdauer keinesfalls überschreiten, kommt nicht von ungefähr. Auch Oberärztin Dr. Claudia Granzer, interimistische Leiterin der HNO-Abteilung am Brüder-Krankenhaus in Eisenstadt, warnt vor der heimtückischen Wirkung mancher Sprays. Sogenannte Alpha-Sympathomimetika können bei unsachgemäßer Anwendung abhängig machen, weshalb Hinweise auf Packungsbeilagen oder direkt beim Kauf ernst zu nehmen seien.

„Xylometazolin, das in vielen Präparaten verwendet wird, wirkt ein bisschen wie Adrenalin. Der Wirkstoff verursacht eine Verengung der Blutgefäße in der Schleimhaut“, weiß die erfahrene Medizinerin. „Bei längerer Anwendung jedoch ist das sogenannte Rebound-Phänomen keine Seltenheit. Wenn sich die Schleimhäute an den Wirkstoff gewöhnen, schwellen sie umso stärker an, sobald die Wirkung nachlässt. Betroffene

haben das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen, und gelangen in einen Teufelskreis. Sie wenden den Nasenspray dann immer häufiger an, und eine Sucht entsteht.“

## Alles andere als harmlos

Täglich greifen Tausende zum Nasenspray, weil sie abhängig sind. Nur wenige sind sich dessen bewusst oder reden offen darüber. Verlässliche Daten, wie viele tatsächlich Abhängigkeiten entwickeln, gibt es nicht. Angesichts der Verkaufszahlen der Weltmarktführer dürfte die Dunkelziffer hoch sein. Zumindest können Schnupfen und Vorsorge allein die enorme Absatzmenge nicht erklären. Betroffene haben den Stoff immer in der Nähe: am Bett, im Auto, in der Handtasche. „Den Spray zu vergessen, ist der absolute Horror. Ohne Spray Luft durch die Nase zu bekommen: unmöglich!“ schildert eine Betroffene.

Wer die Hinweise zur Anwendungsdauer ignoriert, läuft Gefahr, vielleicht bald jeden Tag sprühen zu müssen – und das, obwohl man gar nicht mehr krank ist! Die erlösenden Fläschchen werden oft abwechselnd in unterschiedlichen Apotheken oder online gekauft, um Missbrauch zu vertuschen. „Eine Abhängigkeit kann bereits entstehen, wenn die Mittel länger als fünf bis sieben Tage hintereinander angewendet werden“, weiß Oberärztin Dr. Granzer. „Niemand sollte öfter als dreimal täglich eine Woche lang Xylometazolin in die



Nasensprays, die den Wirkstoff Xylometazolin enthalten, können schon nach wenigen Tagen Anwendung süchtig machen.

„Stinknasen“ werden nie mehr wie vorher. Jedoch können regelmäßige Spülungen helfen, eine feuchtere Umgebung wieder herzustellen.

### **Alternativen und Entwöhnung**

Zum Wirkstoff Xylometazolin gibt es gute Alternativen, denn Nasenspray ist nicht gleich Nasenspray. Medikamente mit Salzlösungen oder Meerwassersprays befeuchten die Nase, und durch den Salzgehalt löst sich festsitzender Schleim leichter. Diese Mittel wirken ebenfalls abschwellend, führen aber zu keiner Abhängigkeit. Bei Heuschnupfen werden häufig Nasenduschen in Kombination mit Antihistaminika empfohlen. Der Weg aus der Misere ist aber oft leichter, als man denkt. Nach der Erkenntnis, abhängig zu sein, schaffen es viele alleine. Ein kalter Entzug ist manchmal alternativlos, andere wiederum sind mit der Ein-Loch-Sprühmethode erfolgreich. Nach wenigen Tagen schwillt die Nase von alleine wieder ab. Die Begleitung durch einen HNO-Arzt mit stufenweiser Entwöhnung in Kombination mit Cortisonsprays könne laut Dr. Granzer auch sinnvoll sein. Kurzfristig sind diese Sprays aber keine Alternative zu Alpha-Sympathomimetika, denn ihre Wirkung entfaltet sich erst nach einigen Tagen, wenn normaler Schnupfen ohnehin schon abklingt. Auch PsychologInnen bieten gute Hilfestellung.

Xylometazolin in Nasensprays ist also Fluch und Segen zugleich: Eine wahre Erleichterung bei leidgeplagten Schnupfennasen, bei unsachgemäßer Anwendung jedoch ein Türöffner zur Abhängigkeit. Frei nach Paracelsus: „Die Dosis macht das Gift.“ ■

Nase sprühen. Ansonsten drohen neben dem Rebound-Effekt und der Sucht auch Entzündungen und Schleimhautschäden.“

Schäden durch übermäßige Anwendung sieht die Expertin nicht selten. Die Nasen Betroffener haben oft davor schon Auffälligkeiten wie vergrößerte Nasenmuscheln, eine schiefe Nasenscheidewand oder Polypen. Auch Allergien begünstigen das Abgleiten in die „Sprühspirale“. Eine dauerhafte Schädigung der Schleimhaut, chronische Entzündungen mit kleinen Rissen und Trockenheit sind die Folge. Auch die Selbstreinigung funktioniert nicht mehr. Die Krusten sind extrem trocken und nicht mehr leicht schleimig und zäh. Eher seltener ist der Knorpel in der Nasenscheidewand so stark angegriffen, dass ein Loch entsteht. Die wohl schlimmste Konsequenz ist eine „Ozäna“, auch „Stinknase“ genannt. Die Schleimhaut ist hier so geschädigt, dass sich Bakterien auf den Krusten ansiedeln und einen fauligen Geruch verströmen. Betroffene merken davon nichts, das Umfeld sehr wohl.

**Der Weg aus der Misere ist aber oft leichter, als man denkt. Nach der Erkenntnis, abhängig zu sein, schaffen es viele alleine.**