



Beratungsleitfaden

Akute Rhinosinusitis

Definition:

Die akute Rhinosinusitis ist durch eine Entzündung der Nasenschleimhaut (Rhinitis) und der Nasennebenhöhlen (Sinusitis) gekennzeichnet, heilt in der Mehrzahl der Fälle innerhalb von maximal 2 Wochen aus und dauert in der Regel weniger als 12 Wochen.^{1,2}

Symptome:^{1,2}

Typische Symptome einer akuten Rhinosinusitis sind eine behinderte Nasenatmung, laufende Nase und/oder Sekret im Rachenbereich, Augentränen, Gesichtsschmerzen, Riechstörungen, ein Stauungsgefühl im Gesichtsbereich, Niesreiz, Fieber und Kopfschmerzen.

Fragen für das Beratungsgespräch:

Für wen ist das Medikament? Welche Beschwerden treten auf? Wie lange bestehen die Beschwerden bereits? Liegen Vorerkrankungen vor? Wurde bereits etwas zur Linderung angewendet? Bestehen Allergien oder Unverträglichkeiten? Werden weitere Medikamente eingenommen? Wurde bereits ärztlicher Rat eingeholt?

Wann ist eine ärztliche Abklärung erforderlich?¹⁻³

Wenn die Rhinosinusitis länger als 10 Tage andauert, eine Immunsuppression vorliegt, Begleitsymptome wie starke Kopfschmerzen, Gesichtsschwellungen, anhaltendes Fieber, Lethargie oder neuralgische Symptome auftreten oder sich die Symptome trotz Behandlungsversuchen verschlimmern oder fortbestehen.

Therapieoptionen zur Selbstmedikation:^{1,2}

Zur Linderung der Beschwerden werden folgende Maßnahmen empfohlen:

Nicht-medikamentöse Therapien	Synthetische Therapeutika	Phytotherapeutika
<ul style="list-style-type: none">• Salzhaltige Nasensprays/-salben• Nasenduschen mit Salzlösungen• Dampfinhalationen ohne/mit ätherischen Ölen• Wärmeanwendungen (z. B. Rotlicht, Erkältungsbad)• Ausreichende Flüssigkeitszufuhr	<ul style="list-style-type: none">• Nasentropfen/-sprays mit α1-Sympathomimetika: z. B. Oxymetazolin, Tramazolin, Xylometazolin; max. 5–7 Tage• Nasensprays mit Corticoiden: z. B. Beclometason, Fluticason, Mometason; max. 14 Tage• Nasensalbe/-spray mit Dexpantenol; max. 3 Tage• Nasenöle mit Sesam-/Erdnussöl• Sekretolytika: z. B. Ambroxol, Acetylcystein• Analgetika: z. B. Ibuprofen, Paracetamol	<ul style="list-style-type: none">• Sekretolytika: Präparate mit z. B. Cineol; Enzianwurzel, Primelwurzel, Sauerampferkraut, Holunderblüten, Eisenkraut; Eukalyptus, Apfelsinenschalen, Myrten, Zitronen; Eukalyptus• Ätherische Öle: Kamille, Pfefferminz, Eukalyptus, Fichtennadel, Kiefernadel, Menthol

Allgemein unterstützende Maßnahmen:

- Raumluft befeuchten
- Nicht rauchen, Rauch vermeiden
- Behandlung zusätzlicher Symptome
- Bakterienlysate bei rezidivierender Rhinosinusitis

Besondere Patientengruppen:

- Säuglinge → isotonische Kochsalzlösung, abschwellende Nasentropfen
- Schwangerschaft → abschwellende Nasentropfen/-sprays

1 Lennecke K, Hagel K. Selbstmedikation; Leitlinien zur pharmazeutischen Beratung; 8. Auflage 2025; Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart 2 PharmaWiki (2025). Akute Nebenhöhlenentzündung. <https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Akute%20Sinusitis> 3 DocMedicus (2024). Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) – Medikamentöse Therapie. <https://www.gesundheits-lexikon.com/Hals-Nase-Nasennebenhohlen/Nasennebenhohlenentzuendung-Sinusitis/Medikamentoes-Therapie>