

## Nasenspülungen hilfreicher als Dampf- inhalationen

r -- Little P, Stuart B, Mullee M et al. Effectiveness of steam inhalation and nasal irrigation for chronic or recurrent sinus symptoms in primary care: a pragmatic randomized controlled trial. CMAJ 2016 (20. September); 188: 940-9

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Alexandra Röllin

Chronische Nasennebenhöhlen-Beschwerden sind in der Allgemeinpraxis ein häufig anzutreffendes Problem. Viele der Betroffenen wünschen nicht-medikamentöse Behandlungsoptionen und so wird oft zu bewährten Hausmitteln gegriffen, deren Wirkung allerdings kaum mit Studien belegt ist. Dampfinhalationen und Nasenspülungen mit Kochsalzlösung sind zwei solche häufig empfohlene Behandlungsmöglichkeiten. In der vorliegenden «pragmatischen» Doppelblindstudie sollten diese beiden Behandlungsmöglichkeiten bei Praxisbedingungen untersucht werden. Insgesamt 960 Erwachsene aus 73 britischen Allgemeinpraxen, die aufgrund ihrer Nasennebenhöhlenbeschwerden in ihrer Lebensqualität eingeschränkt waren, wurden nach dem Zufall dazu angehalten, entweder nur die «übliche Therapie» (die gemäss Einschätzung des Behandelnden auch Medikamente wie beispielsweise lokale Steroide umfassen konnte), zusätzlich nur Nasenspülungen, zusätzlich nur Dampfinhalationen oder zusätzlich sowohl Nasenspülungen als auch Dampfinhalationen durchzuführen. Nach 3 und nach 6 Monaten wurde als primärer Endpunkt das Ausmass der Nasenbeschwerden erhoben.

Von insgesamt 960 Personen, die in die Studienteilnahme eingewilligt hatten, standen von 871 die kompletten Ausgangswerte zur Verfügung, nach 3 Monaten konnten noch die Angaben von 671 Teilnehmenden und nach 6 Monaten diejenigen von 623 Teilnehmenden ausgewertet werden. Die Personen, welche regelmässig Nasenspülungen durchgeführt hatten, klagten nach 3 Monaten über weniger Nasenbeschwerden. Nach 6 Monaten konnte mit Nasenspülungen ein grösserer Anteil Personen eine als klinisch relevant eingestufte Besserung aufrechterhalten als ohne. Die Personen, die Nasenspülungen durchführten, konsumierten auch weniger selbst in der Apotheke erworbene Medikamente und planten weniger Arztbesuche. Die Durchführung von Dampfinhalationen hingegen brachte, abgesehen von leicht verminderten Kopfschmerzen, keinen fassbaren Nutzen.

*Auch wenn bei einer solchen Untersuchung wohl weder hohe Forschungsgelder noch akademische Ehren locken, so sind wir trotzdem dankbar, wenn auch solch «banale» Dinge erforscht werden. Nur so sind wir in der Lage, dazu fundierte Ratschläge zu geben. Was in diesem Fall heisst, bei chronischen Nasennebenhöhlenbeschwerden eher zu Nasenspülungen als zu Dampfinhalationen zu raten. Möglicherweise kann die Wirkung der Nasenspülungen durch eine optimale Instruktion sogar noch verbessert werden, denn auch in dieser Hinsicht wurde die vorliegende Studie äusserst «pragmatisch» durchgeführt.*

Zusammengefasst und kommentiert von Alexandra Röllin