Nasenspraysucht

Ursachen, Entzug und der Weg zu einer freien Nase — Patientenratgeber

Dr. med. Holger Dewes · Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde · Saarlouis

Stand: Oktober 2026

Inhaltsverzeichnis

Was ist Nasenspraysucht? . . . 2
Wie entsteht die Abhängigkeit? . . . 2
Bin ich betroffen? – Typische Zeichen . . . 3
Was passiert, wenn man einfach aufhört? . . . 3
Der strukturierte Entzug – Schritt für Schritt . . . 4
Was Sie brauchen . . . 4
Die richtige Reihenfolge – zweimal täglich, morgens und abends . . . 4
Der 21-Tage-Plan . . . 5
Was tun, wenn die Nase nachts komplett dicht ist? . . . 6
Apotheken-Rezeptur bei starken Beschwerden . . . 7
Das Leben danach – Was bleibt? . . . 7
Häufige Fragen . . . 8

Was ist Nasenspraysucht?

Abschwellende Nasensprays – mit Wirkstoffen wie Xylometazolin oder Oxymetazolin – gehören zu den am häufigsten verwendeten rezeptfreien Medikamenten überhaupt. Sie wirken schnell, zuverlässig und machen buchstäblich freie Bahn. Das Problem: Bei regelmäßiger Anwendung über mehr als sieben bis zehn Tage gewöhnt sich die Nasenschleimhaut daran.

Das Ergebnis ist eine sogenannte Rhinitis medicamentosa – im Volksmund Nasenspraysucht. Die Schleimhaut schwillt nicht mehr ab, sobald der Wirkstoff nachlässt, und der Griff zum Spray wird zur Notwendigkeit. Nicht weil die ursprüngliche Erkältung noch da ist, sondern weil der Körper das Spray zur Regulation braucht.

> **Keine Schwäche, sondern Biologie**
>
> Nasenspraysucht ist keine Charakterschwäche und kein Zeichen fehlender Disziplin. Der Körper hat auf einen wiederholten Reiz reagiert und sich angepasst – das ist normale Physiologie. Die gute Nachricht: Die Schleimhaut kann sich erholen.

Wie entsteht die Abhängigkeit?

Abschwellende Nasensprays wirken über Alpha-Adrenozeptoren in der Nasenschleimhaut. Sie verengen die Blutgefäße – die Schleimhaut zieht sich zusammen, die Nase wird frei.

Bei dauerhafter Anwendung passiert Folgendes:

Die Rezeptoren werden unempfindlich. Die Schleimhaut reagiert zunehmend schwächer auf den Wirkstoff. Die Wirkdauer wird kürzer, die notwendige Dosis gefühlt höher.

Die eigene Regulation fällt aus. Unter normalem Betrieb reguliert die Nasenschleimhaut ihre Durchblutung selbst. Durch die ständige Fremdsteuerung von außen stellt sie diese Eigenregulation ein – ähnlich wie ein Muskel, der lange ruhiggestellt wurde, an Kraft verliert.

Rebound-Schwellung. Wenn der Wirkstoff abklingt, schwillt die Schleimhaut stärker an als vor der Anwendung. Das erzeugt den Drang, erneut zu sprühen.

Dieser Kreislauf kann sich innerhalb weniger Wochen etablieren und hält sich von selbst aufrecht.

Bin ich betroffen? – Typische Zeichen

> **Fragen zur Selbsteinschätzung**
>
> - Verwenden Sie das Spray seit mehr als zwei Wochen täglich?
> - Wirkt es kürzer als früher – unter vier bis sechs Stunden?
> - Können Sie kaum einschlafen oder aufwachen nachts mit verstopfter Nase?
> - Haben Sie Angst, ohne Spray auszugehen?
> - War die ursprüngliche Ursache (Erkältung, Allergie) schon lange vorbei?

Wer drei oder mehr dieser Fragen mit Ja beantwortet, hat mit großer Wahrscheinlichkeit eine Rhinitis medicamentosa entwickelt.

Was passiert, wenn man einfach aufhört?

Ein abruptes Absetzen ist möglich, aber für die meisten Menschen sehr unangenehm. In den ersten Tagen ist die Nase weitgehend dicht, der Schlaf gestört, und die Betroffenen fühlen sich insgesamt unwohl. Das ist kein Zeichen, dass etwas schiefläuft – es ist der Entzug.

Die Schleimhaut braucht nach langer Abhängigkeit typischerweise zwei bis vier Wochen, um sich zu erholen. In dieser Zeit profitieren die meisten Menschen von einer begleitenden Therapie, die den Entzug deutlich erleichtert.

Der strukturierte Entzug – Schritt für Schritt

Das Ziel ist nicht, die Nase von heute auf morgen freizubekommen, sondern der Schleimhaut die Zeit zu geben, die sie braucht. Das folgende Protokoll hat sich in der Praxis bewährt.

Was Sie brauchen

Alles rezeptfrei in der Apotheke erhältlich:

Artikel	Beispiel
Nasendusche	aus Apotheke oder Drogeriemarkt
Salzlösung	fertig kaufen oder selbst mischen
Abschwellendes Nasenspray in halber und Viertelstärke	Xylometazolin 0,05 % (für Kinder) und 0,025 % (für Kleinkinder)
Mometason-Nasenspray	rezeptfreie Mometason-Nasensprays gegen Heuschnupfen (Apotheke)
Nasensalbe	pflegende Nasensalbe aus der Apotheke

> **Salzlösung selbst mischen**
>
> 1 gestrichener Teelöffel Meersalz und einen halben Teelöffel Natron in 500 ml abgekochtem, abgekühltem Wasser. Immer frisch anmischen, nicht länger als 24 Stunden aufbewahren.

Die richtige Reihenfolge – zweimal täglich, morgens und abends

Die Reihenfolge ist entscheidend und darf nicht geändert werden:

Schritt 1: Nasendusche Ca. 150 ml körperwarme Salzlösung je Seite. Danach sanft schnäuzen – nie mit Druck. Die Spülung befreit die Schleimhaut von Krusten und Sekreten und bereitet sie für den nächsten Schritt vor.

Schritt 2: Mometason-Spray Direkt nach der Dusche, in der Menge laut Packungsbeilage oder wie mit dem Arzt besprochen. Kopf leicht nach vorne neigen, Düse zur

Seite richten – nicht zur Nasenscheidewand zeigen. Mometason ist ein entzündungshemmendes Kortikosteroid, das die reaktive Schwellung der Schleimhaut dämpft und den Entzug erleichtert. Es macht nicht abhängig.

Schritt 3: Nasensalbe Eine kleine Menge mit dem kleinen Finger oder einem Wattestäbchen in beide Nasenlöcher einreiben. Sie pflegt und schützt die oft gereizte Schleimhaut.

> **Reihenfolge nicht verändern**
>
> Kortikosteroid vor der Spülung: wird sofort weggespült, wirkt nicht. Salbe vor dem Kortikosteroid: blockiert die Aufnahme. Nur in der richtigen Reihenfolge entfaltet das Protokoll seine volle Wirkung.

Der 21-Tage-Plan

Phase	Abschwellendes Spray	Mometason	Nasendusche	Nasensalbe
Woche 1 (Tag 1–7)	halbe Stärke (0,05 %)*, wie bisher gewohnt	täglich	2x täglich	2x täglich
Woche 2 (Tag 8–14)	Viertelstärke (0,025 %)*, wie bisher gewohnt	täglich	2x täglich	2x täglich
Woche 3 (Tag 15–21)	Viertelstärke (0,025 %)*, nur noch zur Nacht	täglich	2x täglich	2x täglich
Ab Tag 22	keines	noch 2–4 Wochen, dann ausschleichen	täglich	täglich

*Die Prozentangaben gelten für Xylometazolin (Erwachsenenstärke 0,1 %). Beide Stufen gibt es fertig als Nasenspray für Kinder bzw. Kleinkinder in der Apotheke. Bit-

te nicht selbst verdünnen. Bei anderen Wirkstoffen nennt Ihnen die Apotheke die passenden Stärken oder stellt sie auf ärztliche Anforderung her; verdünnte Lösungen nach spätestens zwei Wochen verwerfen und kühl und trocken lagern, nicht im Badezimmer.

Die schrittweise Reduktion des abschwellenden Sprays ermöglicht es der Schleimhaut, sich in ihrem eigenen Tempo zu erholen. Es ist kein Versagen, wenn man in der ersten Woche noch gelegentlich zum Spray greift.

> **Die Ein-Loch-Methode**
>
> Fällt der Einstieg schwer, entwöhnen Sie zunächst nur die “bessere” Nasenseite – die, die etwas freier ist. Die andere darf noch gesprüht werden. Diese Halbierung der Last macht den Beginn oft deutlich leichter.

Was tun, wenn die Nase nachts komplett dicht ist?

Bevor Sie zum Spray greifen, versuchen Sie Folgendes – manchmal reichen schon zehn Minuten:

1. **Dampfinhalation**: Heißes Wasser in eine Schüssel, Handtuch über den Kopf, 5–10 Minuten langsam durch die Nase atmen.
2. **Kurz bewegen**: Aufstehen, gehen, ein paar Kniebeugen. Körpereigenes Adrenalin öffnet die Nase auf natürlichem Weg.
3. **Schlafposition ändern**: Kopf erhöhen (zwei Kissen), auf die freiere Seite drehen und 2–3 Minuten warten.
4. **Zusätzliche Nasendusche**: Schadet nicht, auch als dritte Spülung am Tag.

Ein Rückfall ist kein Scheitern. Danach einfach weitermachen – der Zähler muss nicht auf null zurückgesetzt werden.

Apotheken-Rezeptur bei starken Beschwerden

Für besonders schwere Fälle gibt es eine Rezeptur, die Ihr Arzt verordnen und die Apotheke zubereiten kann:

Glucose-Monohydrat 5,0 / Xylometazolin-Nasentropfen 0,05 % 5,0 / Wollwachsalkoholsalbe 7,0 / Erdnussöl ad 50,0

Die Anwendung bespricht Ihr Arzt mit Ihnen. Der Wirkstoff ist auf ein Zehntel verdünnt und in eine pflegende Grundlage eingebettet. Die Emulsion kann die schwersten Entzugsphasen überbrücken und ist dabei schonender für die Schleimhaut.

Das Leben danach – Was bleibt?

Nach erfolgreichem Entzug erholt sich die Nasenschleimhaut bei vielen Menschen gut. Die Eigenregulation kehrt zurück, die Nase wird wieder frei – ohne Spray.

Einige Punkte sind dennoch wichtig:

Mometason ausschleichen. Nicht abrupt absetzen. Nach dem Entzug noch 2–4 Wochen weitersprühen und dann langsam reduzieren.

Ursachen klären. Oft steckt hinter der ursprünglichen Verstopfung mehr als eine Erkältung: chronische Sinusitis, Allergien, Nasenscheidewandverkrümmung oder Nasenpolypen. Wer nach dem Entzug weiter Probleme hat, sollte das abklären lassen.

Vorbeugen. Abschwellende Nasensprays sind nützliche Medikamente – aber nie länger als sieben Tage am Stück und nie ohne konkreten Anlass.

> **Wann Sie in die Praxis kommen sollten**
>
> - Nach 8 Wochen kein spürbarer Fortschritt
> - Verdacht auf Nasenpolypen, Nasenscheidewandverkrümmung oder andere anatomische Ursachen
> - Ausgeprägte Angst oder Panikgefühle beim Versuch des Absetzens

> - Anhaltende Schlafstörungen drei Monate nach erfolgreichem Entzug
> - Starke einseitige Nasenverstopfung – das ist immer abklärungsbedürftig

---

Häufige Fragen

Kann ich das Protokoll auch ohne Mometason durchführen? Ja, aber es ist deutlich schwerer. Mometason dämpft die reaktive Entzündung und ist nicht abhängigkeitsbildend. Es ist das wichtigste Hilfsmittel in diesem Protokoll.

Wie lange dauert es, bis die Nase sich wirklich erholt? Die meisten Menschen merken nach zwei bis drei Wochen eine deutliche Besserung. Die vollständige Erholung kann bis zu zwei Monate dauern – je nach Dauer und Intensität der vorherigen Abhängigkeit.

Was ist, wenn ich allergisch auf Erdnussöl bin? Die Apotheken-Rezeptur enthält Erdnussöl. Bitte beim Einlösen explizit auf die Erdnussallergie hinweisen – die Apotheke kann das Grundöl ersetzen.

Muss ich einen Arzt aufsuchen, um das Protokoll zu starten? Ja, das empfehle ich. Bevor Sie etwas ändern, sollte ein Arzt Ihre Nase ansehen und mit Ihnen den passenden Weg festlegen. Bei Vorerkrankungen oder ausbleibender Besserung gilt das erst recht.

Dr. med. Holger Dewes | Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Audiologie und Neurootologie Lisdorfer Straße 8 | 66740 Saarlouis | Tel. 06831 2055 | www.drdewes.de