

## **Was ist eine Nebenhöhlenverstopfung?**

Eine Verstopfung der Nebenhöhlen ist eine häufige Erkrankung, die durch Flüssigkeit in Ihren Nebenhöhlen verursacht wird. Dies kann sich anfühlen, als ob Ihre Nebenhöhlen blockiert wären oder sie sind schmerzhaft. Die Nase ist verstopft. Das Atmen wird erschwert. Eine verstopfte Nase kann von Nasenausfluss (laufenden Nase) begleitet sein oder nicht.

Akute oder vorübergehende Verstopfung der Nasennebenhöhlen ist ein bekanntes Symptom bei einer Erkältung, Grippe oder bei saisonale Allergien. Viele Menschen leiden jedoch an einer chronischen Nasennebenhöhlenverstopfung, darunter chronische Nasennebenhöhlenentzündungen, Schimmelpilze, Umweltallergien, Nasenpolypen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Histaminintoleranz.

## **Nasennebenhöhlen Stauungssymptome**

- Verstopfung der Nasennebenhöhlen oder verstopfte Nase, Sie können nicht mehr durch die Nase atmen
- Nasenausfluss oder ständig laufende Nase
- Post-Nasen-Tropfen oder Schleim, der in den Rachen tropft
- Gesichtsschmerzen oder Druck
- Kopfschmerzen
- Husten
- Halsschmerzen
- Schlechter Atem
- Ermüdung

## **Hauptursachen für eine Verstopfung der**

## **Nasennebenhöhlen**

Schauen wir uns die wichtigsten Ursachen für eine Verstopfung der Nasennebenhöhlen an.

### **Nebenhöhleninfektion, Nasenhöhlenentzündung, Sinusitis**

Wenn Sie eine Nasennebenhöhlenentzündung haben, bedeutet dies, dass sich Ihre Nasennebenhöhlen entzünden, was zu einer Schwellung der Auskleidung des Nasennebenhöhlengewebes führt. Eine Verstopfung der Nasennebenhöhlen ist eines der Hauptsymptome von Nasennebenhöhlenentzündungen. Sie können eine Nasennebenhöhlenentzündung aufgrund einer Erkältung, Allergien, Nasenpolypen oder einer Verschiebung Ihrer Nasenhöhle (abweichendes Septum) entwickeln.

Sie können aufgrund einer Krankheit oder Allergie eine akute Nasennebenhöhlenentzündung haben, die zwischen einigen Tagen und einigen Wochen andauern kann. Infektionen der Nebenhöhlen können jedoch chronisch werden, was zu einer chronischen Nebenhöhlenverstopfung führt, die mehr Aufmerksamkeit erfordert und die Ursache Ihrer Symptome angeht.

Der Hauptgrund für Nasennebenhöhlenentzündung ist eine ungesunde Ernährung, mit der Sie auch Ihr Immunsystem schwächen, auch bereits bei Kindern.

### **Schimmel, z.B. in der Wohnung**

Schimmel ist ein Pilz, der an den meisten Orten unter vielen Bedingungen wachsen und gedeihen kann, insbesondere in einer warmen und feuchten

Umgebung. Schimmel in Innenräumen sind häufig in Badezimmern, Küchen und Kellern, wo die Umgebung feucht ist, zu finden.

Schimmelpilze können sehr schädlich für Ihre Gesundheit sein. Es kann zu chronischen Nebenhöhlenverstopfungen, Atemproblemen, Allergien, Kopfschmerzen, Gehirnebel, Müdigkeit und anderen chronischen Symptomen führen.

## **Umweltallergien bei Immunschwäche**

Umweltallergien sind die Reaktion Ihres Immunsystems auf etwas in der Umwelt, das Ihrem Körper schädlich erscheint. Umweltallergien können zu Verstopfung der Nasennebenhöhlen, laufender Nase, Husten, Müdigkeit, Keuchen, Kopfschmerzen und Symptomen ähnlich einer Erkältung führen.

Häufige Umweltenergien, denen Sie in Ihrem Zuhause, in anderen Innenräumen oder im Freien begegnen können, sind Hausstaubmilben, Haustierhaare, Pollen, Schimmel und Zigarettenrauch.

## **Nasenpolypen**

Nasenpolypen sind klein, weich, schmerzlos und nicht krebsartig in Ihren Nasengängen und Nebenhöhlen. Sie sehen aus wie kleine Tränen, die wie Weintrauben hängen. Obwohl sie für Ihre Gesundheit nicht gefährlich sind, können sie zu einigen unangenehmen Symptomen führen.

Die traditionelle Behandlung von Nasenpolypen umfasst Kortikosteroide oder eine Operation. Bei einer gesunde Ernährung gehen die Polypen, übrigens auch im Darm, automatisch zurück und Sie müssen nicht eine blutige Operation durchmachen.

## **Lebensmittelempfindlichkeiten**

Im Gegensatz zu Nahrungsmittelallergien neigen Nahrungsmittelunverträglichkeiten nicht dazu, sofortige Reaktionen wie plötzliche Nesselsucht oder Atembeschwerden auszulösen. Stattdessen führen sie im Laufe der Zeit zu chronischen Symptomen, da Sie Nahrungsmittel konsumieren, auf die Sie empfindlich sind.

Eines der häufigsten Symptome von Nahrungsmittelunverträglichkeiten ist eine chronische Verstopfung der Nasennebenhöhlen. Andere Symptome können Kopfschmerzen, Migräne, Verdauungsbeschwerden, Depressionen, Angstzustände, Gehirnnebel und Müdigkeit sein.

Zu den häufigsten Nahrungsmittelunverträglichkeiten gehören Weizen, Gluten, Soja, Fisch, Schalentiere, Eier, Milchprodukte, Erdnüsse und Nüsse. Sie können jedoch auch auf weniger verbreitete Nahrungsmittel empfindlich reagieren.

Lebensmittelempfindlichkeiten entstehen durch ein geschwächtes Immunsystem. Dahinter steckt eine ungesunde Ernährung.

## **Histaminintoleranz**

Histamin ist eine Chemikalie, die als Teil Ihrer Immunantwort dafür verantwortlich ist, Allergene aus Ihrem Körper zu entfernen, Magensäure auszulösen und die Verdauung zu unterstützen und mit Ihrem Gehirn zu kommunizieren. In einem gesunden Körper setzt Ihr Körper bestimmte Enzyme frei, um Histaminablagerungen abzubauen und zu entfernen.

Aber wenn Sie aufgrund einer histaminreichen Ernährung, Nährstoffmangel, Mastzellaktivierungssyndrom, Methylentetrahydrofolat-Reduktase (MHFR)-

Mutation, Darminfektionen, Leaky-Gut-Syndrom oder anderen Gründen zu viel Histamin in Ihrem Körper haben, wird Ihr Körper nicht in der Lage sein, korrekt zu funktionieren, was zu einem Überschuss an Histamin führt. Histaminintoleranz bedeutet, dass Ihr Körper zu viel Histamin hat.

Dies kann zu einer Verstopfung der Nebenhöhlen und anderen Symptomen im ganzen Körper führen, wie z.B. Allergien, Hautproblemen, Kopfschmerzen, Schlafproblemen, Angstzuständen, Verdauungsproblemen, hormonellen Problemen und mehr.

Auch hinter Histaminintoleranz steckt ein geschwächtes Immunsystem, durch eine ungesund Ernährung.

## Erkältung und/oder Grippe

Beides sind Heilungsprozesse des Körpers. Er will entgiften und vor allem entschleimen. Wenn Sie Ihren Arzt fragen stecken Bakterien und Viren hinter den Krankheiten. Doch kann man das so sagen? Sicher werden Halsschmerzen durch Bakterien ausgelöst. Doch bei Viren stossen wir an. Es hat noch niemand bewiesen, auch bei den heutigen C.-Viren, dass es sie überhaupt gibt.

Zum Thema Viren: <https://apolut.net/m-pathie-stefan-lanka/>

Die spanische Gesundheitsbehörde hatte die gerichtliche Anweisung, das Virus nachzuweisen und gibt in einem Schreiben zu, dass es kein Virus-Isolat gibt. Die Existenz vom „Virus“ konnte also nicht nachgewiesen werden! Ausserdem bestätigt die Behörde auch, dass Tests alleine zur Bestimmung der Virus-Krankheit nicht ausreichen. Da die meisten Testergebnisse (fast 100%) schlichtweg falsch sind.

Denken Sie immer bei einer Erkältung oder Grippe, der Körper will heilen, lassen Sie das zu. Verabreichen Sie ihm keine chemischen Substanzen. Diese Unterbrechen eine normale Heilung. Fieber killt zudem die «bösen» Bakterien

und bereits nach einigen Tagen geht es Ihnen wieder besser bis gut. Bei einem schwachen Immunsystem, chemischen Substanzen, die wir bei kleinsten Wehwehchen schlucken kann es zu einem Long-Grippe oder Long-...Dingsbums (Zensur), also langanhaltenden Erkrankungen kommen. Das hat mit dem «Virus» selber nichts zu tun. Bei einem schwachen Immunsystem, falschen Behandlungen oder bei meistens ernsthaften Mehrfacherkrankungen kann es grössere Probleme auslösen - bis zum frühzeitigen Tod.

## **Welche Faktoren verursachen Nasennebenhöhlen-Probleme?**

- ungesunde Ernährung, inkl. Getränke, Zubereitung der Mahlzeiten
- Verschleimung, Verschlackung, Vergiftung und Übersäuerung des Körpers
- Chemische Substanzen, die wir schlucken, spritzen oder auf die Haut auftragen, Drogen
- \*Die modernen D-N/A-Eingriffe (Zensur), \*Nanopartikel
- Körperpflegeprodukte, Reinigungsprodukte
- Rauchen, Rauch
- Umweltgifte, Pestizide, Herbizide, Schwermetalle, Gifte in Möbeln, Industriechemikalien
- Bewegungsmangel
- Chronischer Stress, Traumata
- Schlafmangel
- Bakterien, Infektionen, Parasiten
- Amalgam und Zahnprobleme

\*Bei diesen Auslösern wird es sehr schwierig bis unmöglich zu helfen. Weder wir noch die Schulmedizin kann da helfen. Warum? Diese Spikes und Nanopartikel stecken im Körper fest.

Eine ungesunde Ernährung verursacht Entzündungen durch entzündliche Inhaltsstoffe und einen Mangel an Antioxidantien. Bestimmte Lebensmittel

verursachen Entzündungen, indem sie unser Immunsystem anregen. Unser Immunsystem reagiert auf diese Nahrungsmittel mit einer übermässigen Produktion von entzündungsfördernden Zytokinen und einer verminderten Produktion von [entzündungshemmenden Zytokinen](#).

Zytokine sind Proteine, die von Ihrem Immunsystem sezerniert werden und als chemische Botenstoffe fungieren. Sie regulieren die Immunantwort, indem sie die Zell-Zell-Kommunikation erleichtern und die Bewegung der Zellen zu Infektions-, Trauma- und Entzündungsherden stimulieren.

## **Nahrungsergänzungsmittel zur Reduzierung von Entzündungen**

Hier lesen Sie vieles im Internet oder in Büchern. Doch sie nützen nicht viel bis gar nichts. In Nahrungsergänzungen, sowie pflanzlichen oder homöopathischen Mitteln können Inhaltsstoffe enthalten sein, die Entzündungen fördern.

**Ganze Nahrung - LEBENSmittel, nicht extrahierte, neu verpackte und vermarktete Nährstoffe, ist die gesunde Grundlage in der Ernährung.** Essen Sie zum Beispiel nur den Brokkoli und die Blaubeeren als frische **Lebensmittel** - und keine Brokkoberry-Ergänzung als **Totenmittel**.

Wenn Sie Ihrem Körper ständig künstliche Vitamine zuführen, wird er bald die Kraft verlieren, diese selbst aus der Nahrung herauszuziehen, da er sich auf die künstliche Zufuhr einzustellen beginnt und sich darauf verlässt, sie bereits extrahiert bequemer zu erhalten.

## **Die Lösung: Stärken Sie Ihr Immunsystem - schwächen Sie es nie!**

Das klingt einfach, das ist es auch, wenn das Fachwissen vorhanden ist. Dieses Wissen vermitteln wir unseren Klienten. Bringen Sie viel Verständnis und etwas Geduld für Ihren nach Hilfe schreienden Körper auf. Er wird sich mit Gesundheit bei Ihnen bedanken.

[Online-Beratung innert 24 Stunden](#)

### **Weitere Themen:**

[Die Nasenatmung: wie man richtig atmet](#)

[Warum vergessen Sie Ihre Lungen einfach?](#)

[Lungenerkrankungen heilen und gesund werden](#)