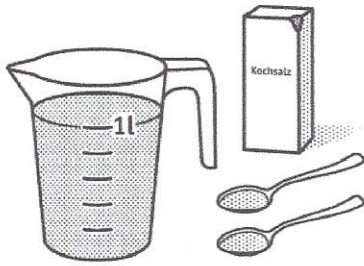


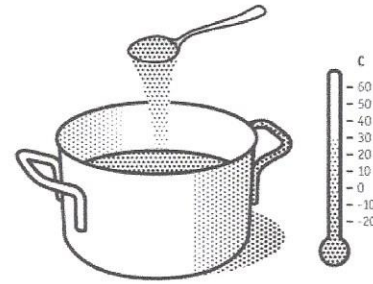
► **Nasenspülung**



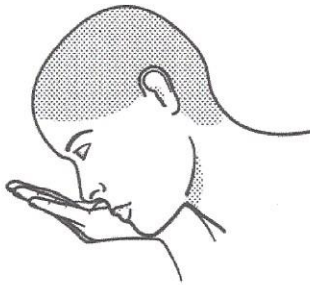
1 Stellen Sie einen Liter Leitungswasser bereit. Für das richtige Mischungsverhältnis benötigen Sie zudem zwei gestrichene Teelöffel einfaches Kochsalz oder Meersalz.



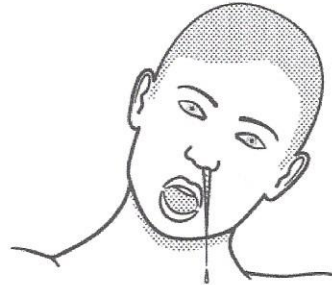
2 Gießen Sie das Wasser in einen Topf und bringen Sie es zum Kochen.



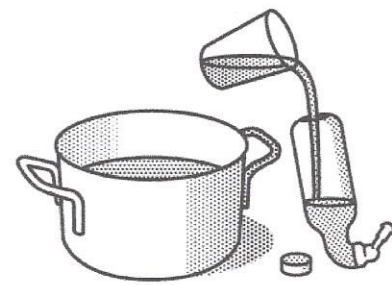
3 Geben Sie die zwei gestrichenen Teelöffel Salz hinzu. Lösen Sie das Salz durch Rühren vollständig auf und lassen die Spüllösung anschließend ein paar Minuten lang, auf ca. 37°C, abkühlen.



4 Waschen Sie sich sorgfältig die Hände. Füllen Sie die Spüllösung in die hohle Hand und ziehen Sie diese dann von dort durch ein Nasenloch ein.



5 Neigen Sie den Kopf zur Seite und lassen die Spüllösung über dem Waschbecken wieder aus der Nase herauslaufen. Wichtig ist, beim Spülen den Mund möglichst zu öffnen, damit kein Salzwasser in den Rachen gelangt.



6 Eine Alternative zur Nasenspülung aus der hohlen Hand ist die Nasendusche. Falls Sie dieses in jeder Apotheke erhältliche Hilfsmittel verwenden, befüllen Sie es zunächst mit der hergestellten Kochsalzlösung.



7 Setzen Sie das Nasenstück an ein Nasenloch, mit zur Gegenseite geneigtem Kopf und geöffnetem Mund. Nasenduschen besitzen meist eine Sperrvorrichtung, die erst geöffnet werden muss. Anschließend fließt die Spüllösung von selbst um die Nasenseidewand herum und durch das freie Nasenloch wieder ab.

Was Nasenspülung und Nasendusche bewirken

Bei Erkältungssymptomen wie Schnupfen oder Nasennebenhöhlenentzündung bildet die Nasenschleimhaut meist ein zähes Sekret, das die Nase verstopft und das Atmen erschwert. Die Vorstellung bei einer Nasenspülung oder einer Nasendusche ist, dass die Kochsalzlösung den Schleim verflüssigt, so dass er besser abfließen kann. Außerdem sollen durch die Spülwirkung die Krankheitserreger nach außen befördert werden. Ob diese Effekte tatsächlich die Beschwerden lindern und den Heilungsprozess beschleunigen, ist allerdings wissenschaftlich nicht eindeutig belegt.

Nicht wenige Erkältungspatienten empfinden Nasenspülungen aber als angenehm. Um die empfindliche Nasenschleimhaut nicht zu schädigen, sollten Sie dieses Hausmittel maximal eine Woche einsetzen. Bei stark entzündeten und vereiterten Nasennebenhöhlen dürfen Nasenspülungen nicht angewendet werden, da auf Grund der ausgeprägten Schwellung der dortigen Schleimhäute die Kochsalzlösung dann möglicherweise nicht mehr richtig abfließen kann.

Dieses Verfahren ist für Kinder nicht geeignet.