

## **Warum Nasenspülung?**

Die Nasenspülung verbindet die Erkenntnisse der westlichen und östlichen Medizin.

Die Heilwirkung des Salzes bei Atemwegserkrankungen ist seit Jahrhunderten bekannt. Die Schleimhaut der Nase hat eine wichtige Abwehrfunktion gegenüber Infektionen und Fremdkörpern zu erfüllen. Ist das Sekret zu dick, verfestigt oder zu flüssig, kann die Nasenschleimhaut die eingedrungenen Mikroorganismen und Partikel nicht mehr ausreichend abtransportieren. Bakterien und Viren finden so leichter Zugang, können sich vermehrt ansiedeln und zu Infektionen führen.

Die Nasenspülung löst sanft störende "Verstopfungen" bei Schnupfen und erleichtert die Atmung.

Durch die regelmäßige Spülung wird die Schleimhaut stimuliert und gekräftigt, überflüssiges Sekret wird fort gespült. Hierdurch wird die natürliche Abwehrfunktion der Nasenschleimhaut unterstützt. Die feinen Verbindungskanäle zu den Nasennebenhöhlen und Stirnhöhlen werden frei gehalten, und dadurch wird die Neigung zu schmerzhaften Entzündungen vermindert.

### **... ein Geschenk für Gesundheit und Wohlbefinden**

Die Nasenspülung reinigt die Schleimhaut von Staub, Schmutz und Allergenen (Pollen).

Besonders für Allergiker ist die Nasenspülung ein ausgezeichnetes Mittel, die Belastungen mit Allergenen zu reduzieren und die natürliche Abwehr zu stärken.

Für Berufstätige (z.B. Tischler), die häufig einer hohen Staubbelastung ausgesetzt sind, ist die Nasenspülung besonders geeignet, die Beeinträchtigung durch staub- und schadstoffbelastete Luft zu mildern.

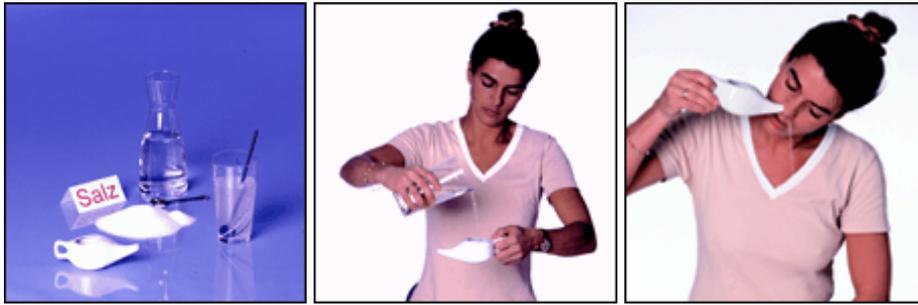
Die Nasenspülung löst Sekret und hilft bei trockener Nasenschleimhaut.

Besonders in beheizten, klimatisierten Räumen und bei Klimawechsel kommt es leicht zu ausgetrockneten Schleimhäuten. Die normale Sekretion der Nasenschleimhaut wird gestört, und die Anfälligkeit für Infektionen steigt.

### **Die Nasenspülung ermöglicht eine selbstverantwortliche Gesundheitsvorsorge!**

Durch die tägliche Anwendung, die so selbstverständlich wird wie das Zähneputzen, können Sie aktiv etwas für die Stabilisierung Ihrer Gesundheit und für Ihr Wohlbefinden tun. Die Nasenspülung erleichtert die freie Atmung bei der Arbeit und in der Freizeit. Eine freie Atmung steigert die Leistungsfähigkeit und verhindert eine vorzeitige Ermüdung.

## So funktioniert's!



### Anwendungshinweise:

Verwenden Sie lauwarmes Wasser und salzen Sie es leicht mit jodfreiem, feinkörnigem Kochsalz ohne Zusätze. Sie können auch Meersalz verwenden, sofern Ihnen dies angenehmer ist. Orientieren Sie sich zunächst an einer physiologischen Kochsalzlösung von 0,9%; d.h. 9g Salz auf 1 l Wasser. Achten Sie auf eine gleichmäßige Lösung des Salzes im Wasser. Die für Sie individuell "angenehme Salzmenge" kann jedoch zwischen einer Messerspitze und einem halben Teelöffel pro Kännchen liegen. Die "richtige Menge" finden Sie schnell durch den Gebrauch heraus. Zu viel oder zu wenig Salz kann die Nasenschleimhäute reizen. Wiederholen Sie in diesem Fall einfach die Nasenspülung mit der für Sie angenehmen Menge Salz.

### Die sieben Schritte:

1. Füllen Sie das Kännchen mit lauwarmem, leicht gesalzenem Wasser.
2. Falls möglich, stellen Sie fest, durch welches Nasenloch der Atem etwas freier fließt.
3. Führen Sie nun den Schnabel des Kännchens leicht in dieses Nasenloch ein.
4. Neigen Sie den Kopf nach vorne und dann zur Seite, öffnen Sie den Mund und heben Sie das Kännchen, bis das Wasser von selbst durch das untere Nasenloch wieder heraus läuft.. Atmen Sie dabei ruhig und entspannt durch den Mund.  
... ganz leicht läuft das Wasser durch das andere Nasenloch wieder heraus.
5. Nach der Nasenspülung drehen Sie den Kopf zurück und atmen Sie kräftig durch beide Nasenlöcher aus; mit einem Papiertaschentuch können Sie verbliebenes Sekret auffangen und ausschnauben.
6. Wiederholen Sie die Nasenspülung mit dem anderen Nasenloch, indem Sie zuerst den Kopf nach vorne neigen und danach zur anderen Seite drehen (weiter wie 5.).
7. Nach der Nasenspülung durch beide Nasenflügel neigen Sie den Kopf kurz nach vorn und anschließend zu beiden Körperseiten; evtl. verbliebene Wasserreste können nun hinaus laufen. Falls dies für Sie noch nicht ausreicht, stützen Sie beide Hände auf den Knien ab und lassen den Kopf nach unten aushängen, wobei Sie ihn langsam zu beiden Körperseiten drehen.

Die Nasenspülung ist nach einiger Übung sehr angenehm und kann täglich durchgeführt werden - in Zeiten von Pollenflug für Allergiker, bei Schnupfen oder Verschmutzungen der Nase sogar mehrmals täglich. Auf diese Weise wird die ganze innere Nase von überflüssigem und verklebtem Sekret gereinigt. Das Salzwasser lässt die Schleimhäute abschwellen und unterstützt sie durch regelmäßige Stimulation in ihrer normalen Abwehrfunktion.

Halten Sie das Innere Ihres Kännchens stets sauber und entfernen Sie evtl. aufgetretenen Kalk- oder Schmutzbelag durch eine Reinigung mit Essig.

Bei so genannten Fenstern in den Nebenhöhlen, akuten Entzündungszuständen und nach operativen Eingriffen im Hals-Nasenraum sollte vor der Nasenspülung der Arzt befragt werden.