

Nasenspülung

Die Nasenspülung befreit die Nase gründlich von Schleim, Schmutz, Pollen und Krusten. Die dafür verwendeten Spüllösungen wirken schleimlösend, entzündungshemmend und abschwellend. Vorbeugend eingesetzt unterstützt die Nasenspülung auch die natürliche Infektabwehr der Nasenschleimhäute.

Leider lassen sich viele Menschen von der Vorstellung, die Nase mit Wasser zu spülen, abschrecken. Ich empfehle Ihnen unbedingt den Versuch zu wagen. Sie werden von der positiven Wirkung und der einfachen Handhabung überrascht sein!

Anwendungsbereiche

- Schnupfen, verstopfte Nase
- Erkältungsneigung
- Nasennebenhöhlenentzündung (auch zur Vorbeugung)
- Heuschnupfen
- Befeuchtung der Nasenschleimhaut bei trockener Luft.
- Zur Verringerung der Infektionsgefahr u.a. bei Asthma, chronischer Bronchitis, Bronchiektasen, cystischer Fibrose.

Wichtige Hinweise

- Bei Entzündungen am Naseneingang, Verletzungen im Naseninneren, starkem Nasenbluten oder unmittelbar danach dürfen keine Nasenspülungen gemacht werden.
- Zu stark oder zu schwach konzentrierte Spüllösungen können brennen und leichte Schmerzen verursachen. Beachten Sie die Angaben und passen Sie diese Ihrer individuellen Empfindlichkeit an.
- Die meisten Personen finden die Anwendung mit einem Spülgefäß einfacher als das Hochziehen der Flüssigkeit aus einem Glas. Doch wer diese Methode einmal eingeübt hat, kommt sehr gut damit zurecht. Der grosse Vorteil ist, dass das benötigte Material überall zur Verfügung steht.

Material

- 1 Glas oder spezielles Nasenspülgefäß
- Spüllösung, 36–37°C, Zubereitung siehe rechts



Verschiedene Nasenspülgefässe

Hinweis zu den Nasenspülgefässen:

Ich bevorzuge wegen der besonders einfachen Handhabung Rhino Horn™ oder Yogi's NoseBuddy®. Von Rhino Horn™ ist zudem eine spezielle Kindergrösse erhältlich, damit auch kleine Nasen gut gespült werden können. Die «Emser Nasendusche» ist in Apotheken und Drogerien erhältlich. Die speziell dafür angebotenen Einzelportionen Emsersalz sind praktisch und relativ teuer. Sie können auch eine selbst zubereitete Spüllösung verwenden.

Tip

Sehr einfach und preiswert ist eine gewöhnliche 5 dl-Petflasche mit Saugvorrichtung. Mit etwas Geschick gelingt die Nasenspülung auch damit.

So wird's gemacht

Spüllösung herstellen

Isotonische Spüllösung: (für alle Einsatzbereiche)

1 gestr. TL = 4,5 g Kochsalz (z.B. Speisemeersalz ohne Jod und Fluor, Himalayasalz) in 5 dl lauwarmem Wasser auflösen.

Um die entzündungshemmende und abschwellende Wirkung zu unterstützen, können Sie noch 1–2 Messerspitzen Natriumhydrogencarbonat (erhältlich in der Drogerie) dazu geben.

Hypertone Spüllösung: (bei hartnäckig verstopfter Nase)

Erhöhen Sie den Salzanteil je nach Verträglichkeit auf 1½–2½ TL auf 5 dl Wasser. Rest siehe oben.

Achtung: Die hypertone Spüllösung darf nur kurze Zeit (einige Tage) eingesetzt werden.



Der Versuch mit einer Nasenspülung lohnt sich!

Durchführung

Variante «Hochziehen aus dem Glas»

- Ein Nasenloch zuhalten, durch das andere die Flüssigkeit hochziehen und durch den Mund ausspucken.
- Schnäuzen und Seite wechseln.

Variante mit Nasenspülgefäß

- Den Kopf über das Waschbecken halten und zur Seite neigen.
- Den Ausguss sanft ein wenig ins obere Nasenloch stecken und das Spülgefäß leicht kippen. Die Flüssigkeit durch die Nasenmuschel, über die Nasenwurzel zum anderen Nasenloch herausfließen lassen.
Wichtig! Damit Sie sich nicht verschlucken, müssen Sie unbedingt während der ganzen Spülung durch den Mund ein- und ausatmen. Nicht den Atem anhalten.
- Schnäuzen und Seite wechseln.

Nasenspülungen mit isotoner Spüllösung können Sie unbedenklich jeden Tag durchführen. Zur Vorbeugung 1–2x tägl., bei Beschwerden mehrmals tägl. nach Bedarf. Die hypertone Spüllösung darf nur über einen begrenzten Zeitraum (z.B. während einer akuten Krankheit) angewendet werden.