



Patienteninfo Nasenlavage:

In fernöstlichen Kulturen haben Nasenspülungen eine lange Tradition. Es handelt sich dabei um eine sehr effektive und einfache Therapieform, bei der kaum Nebenwirkungen zu erwarten sind und außerdem nur sehr niedrige Kosten entstehen.

Für die Anwendung eignen sich Nasenduschen oder Nasenspülkannen, welche es in Apotheken und ggfs. Sanitätshäusern zu kaufen gibt. Eine einfache Ausführung der Nasendusche aus Kunststoff gibt es z.B. von der Fa. Emser Salz in gut sortierten Drogeriemärkten zu kaufen.

Gespült wird mit einer 1%igen Solelösung. Diese Salzkonzentration entspricht ungefähr der Konzentration unseren Körperflüssigkeiten. Sie brennt deshalb nicht an der Nasenschleimhaut, wie es beispielsweise bei Meerwasser oder Süßwasser der Fall ist.

Die Nasenschleimhäute werden durch diese Spülungen mechanisch von festsitzenden Sekreten und Schleim befreit, der bakteriellen Erregern als Nährboden dient. Gleichzeitig werden Fremdkörper (Stäube) und körpereigene Mediatoren entfernt. Durch diese Reinigung werden örtliche Entzündungsvorgänge stark herabgesetzt und es kommt zu einer besseren Durchblutung und Regeneration des Epithels. Dadurch wird die Abwehrlage der betroffenen Schleimhäute stark verbessert. Allergiker profitieren ebenfalls sehr von dieser einfachen Therapie, da die Entzündungsmediatoren, welche die Reaktionen unterhalten, vermehrt ausgespült werden.

Durchführung:

Füllen Sie die Nasenkanne mit der 1%igen Solelösung und halten sie das obere Loch mit dem Zeigefinger zu. Nun beugen Sie sich über das Waschbecken und setzen den Schnabel der Nasenkanne so an, dass er mit dem Nasenloch abschließt. Den Mund halten Sie dabei offen und spannen das Gaumensegel an (wie beim Gähnen), um so zu vermeiden, dass die Spüllösung den Rachen entlang fließt.

Dann neigen sie den Kopf nach vorne und leicht zur anderen Seite. Durch das Heben des Zeigefingers von der Nasenkanne, kann Luft einströmen und die Spüllösung fängt an durch das eine Nasenloch in die Nase und aus dem anderen Nasenloch aus der Nase heraus zu fließen.

Denselben Vorgang wiederholen sie nun auf der anderen Seite.

Die Füllung einer Nasenkanne reicht in der Regel für beide Seiten aus.



Herstellung einer 1%igen Solelösung.

- Verwenden Sie lauwarmes Wasser.
- Das Wasser darf nicht gechlort sein. Sollte Ihr Leitungswasser gechlort sein, so benutzen sie Wasser aus Flaschen.
- geben Sie 1g Salz auf 100ml Wasser.
Verwendet wird nur vollwertiges Salz (Meersalz, Himalayasalz o.ä.) Bitte kein Haushaltssalz, dieses ist raffiniert. Ihm fehlen wichtige Inhaltsstoffe. Außerdem ist es in seiner Wirkung aggressiver.
- Bei der Verwendung einer gesättigten Solelösung nehmen Sie 3ml der Lösung und füllen es mit 100ml Quellwasser oder gefiltertes Wasser auf.
- Im Handel werden fertig abgepackte Tütchen angeboten, die mit der entsprechenden Menge Salz gefüllt sind und zusammen mit 100ml Wasser in die Nasenkanne eingefüllt werden