

Inhalieren mit Dampf



1

Füllen Sie sechs normal große Haushaltsgläser (0,25 Liter) mit Leitungswasser.

2

Stellen Sie einfaches Kochsalz oder Meersalz und einen Teelöffel bereit.



3

Geben Sie das Wasser in einen Topf und bringen es zum Kochen. Kühlen Sie das Wasser soweit ab (ca. 45°C), dass keine Verbrühungsgefahr mehr besteht!



4

Füllen Sie das Wasser in eine ausreichend große Schüssel, deren Rand nicht zu hoch und nicht zu scharfkantig ist.



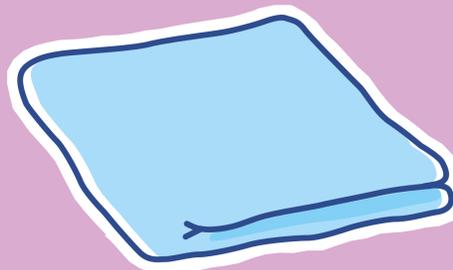
5

Geben Sie drei gestrichene Teelöffel Salz hinzu. So erreichen Sie das optimale Verhältnis von 9 g Salz pro Liter Wasser.



6

Legen Sie sich ein Handtuch bereit.



7

Beugen Sie sich mit dem Gesicht über die Schüssel und legen das Handtuch so um Ihren Kopf, dass der Dampf nicht entweichen kann. Atmen Sie ruhig ein und aus. Die Inhalationsdauer sollte zwischen zehn und 20 Minuten betragen. Sie können diese schonende Behandlungsmethode mehrmals am Tag wiederholen, zum Beispiel morgens, mittags und abends vor dem Zubettgehen.

