

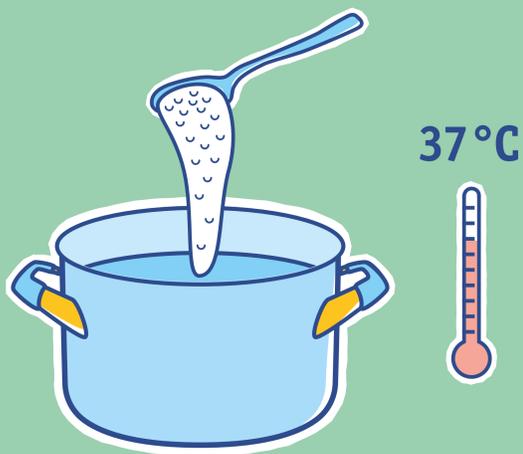
Nasenspülung



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.



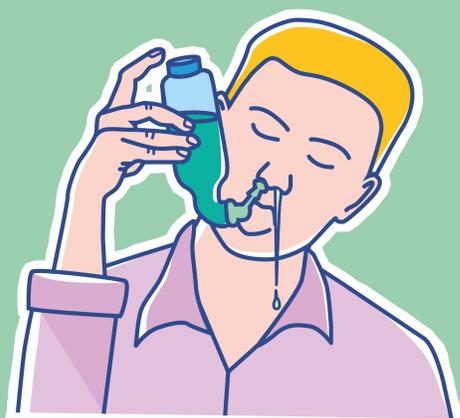
4
Waschen Sie sich sorgfältig die Hände. Füllen Sie die Spüllösung in die hohle Hand und ziehen Sie diese dann von dort durch ein Nasenloch ein.



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 Nasenscheidewand herum und durch das freie Nasenloch wieder ab.