

Nasendusche

- bei häufig auftretendem Schnupfen
- bei Neigung zu [Erkältungskrankheiten](#)
- bei trockener Nase und festen Borken
- bei starker Staub- und Schmutzbelastung
- bei Pollenflug für Allergiker
- bei Neigung zum Schnarchen
- bei chronischen Entzündungen der Nase und der Nasennebenhöhlen
- nach operativen Eingriffen im Bereich der Nase und Nasennebenhöhlen



So gehen Sie vor:

Sie kochen ein Liter Wasser im Wasserkocher ab, lassen es lauwarm abkühlen und geben 1 Eßlöffel dazu und rühren gut um. Befüllen Sie die Nasendusche (z.B. Emser Nasendusche aus Plastik oder Nasenkanne nach Harke aus Glas oder andere Hersteller) mit dem abgekochten Salzwasser. Dabei drücken Sie mit dem einen Finger die Nasolive ab und füllen die Nasendusche bis sie voll ist.



Halten Sie den Kopf über ein Waschbecken gebeugt und neigen ihn seitlich, am besten um fast 0°. Führen Sie die Tülle (Auslauföffnung) in das eine Nasenloch ein und lassen Sie die Lösung langsam hineinfließen. **Wichtig: Der Mund muss offen bleiben!** Das Wasser fließt durch den Nasenkanal und tritt aus dem anderen Nasenloch wieder aus.

Sobald die Kannenfüllung durch das Nasenloch durchgelaufen ist, neigen sie den Kopf zur anderen Seite und wiederholen den Vorgang mit dem anderen Nasenloch.

Nach der Nasenspülung den Oberkörper nach vorne beugen und kurz und kräftig durch die Nase ausatmen. Das eventuell noch in der Nase verbliebene Wasser lässt sich durch leichtes Schütteln, Drehen oder Nicken des Kopfes entfernen.

Bitte salben Sie die Nase häufig (mindestens viermal täglich), damit die Nase nicht austrocknet. Gut geeignet ist hier Bepanthen Wund- und Heilsalbe.