

# Bedienungsanleitung

## Nasenspülung mit dem Nasenspülkännchen (Best.Nr. 600, 601 und 603)

### Nasenspülung - weshalb und wozu ?

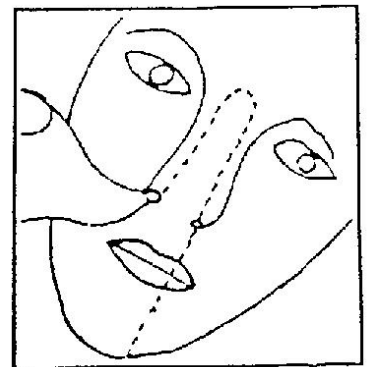
Schon in den Yoga-Sutren des Patanjali ist die Auflage zur Reinhaltung von Gemüt und Körper enthalten (Kap. II / 40,41). Hierzu gehört auch die Reinhaltung der Nase.

Die Nase reinigt und befeuchtet die Luft und wärmt sie an, bevor sie in die Lunge gelangt. Diese Aufgabe wird von einer Schleimhaut übernommen, mit der unsere Nase und unsere Luftwege insgesamt ausgekleidet sind. Die Schleimhaut der Nase hat eine wichtige Abwehrfunktion gegenüber Fremdkörpern und damit Infektionen zu erfüllen. Ist das Schleimhautsekret jedoch zu dick, verfestigt oder zu flüssig, kann der "Abtransport" der eingedrungenen Mikroorganismen durch die sogenannten Flimmerhärchen nicht mehr ausreichend erfolgen. Besonders im Rachenraum und dort im Bereich der Mandeln kommt es dann leicht zur Anhäufung von fremden Keimen und dadurch zur Infektion (Halsschmerzen oder Mandelentzündung). Auch durch sehr trockene Luft, z.B. in beheizten oder klimatisierten Räumen, wird die Anfälligkeit für Infektionen der oberen Luftwege wesentlich erhöht. Die normale Sekretion der Nasenschleimhaut wird gestört, der Schleimteppich verklumpt und damit ist die natürliche Abwehrfunktion nicht mehr gewährleistet.

Durch die Nasenspülung wird neben einer Reinigung von Staub und Fremdkörpern angetrockneter, verklumpter Schleim gelöst bzw. überflüssiger Schleim fortgespült und die Nasenschleimhaut durch sanfte Stimulation in ihrer Abwehrfunktion unterstützt und gekräftigt.

### Durchführung der Nasenspülung:

Verwenden Sie lauwarmes Wasser und salzen Sie es ganz leicht (1 Messerspitze bis ½ Teelöffel pro Kännchen). Nehmen Sie dazu jodfreies, feinkörniges Kochsalz ohne Zusätze. Führen Sie nun den Schnabel des Kännchens leicht in das Nasenloch ein, in dem der Atem etwas freier fließt, neigen Sie den Kopf zur Seite (jedoch nicht nach hinten) und heben Sie das Kännchen, bis das Wasser von selbst durch das andere, untere Nasenloch wieder heraus läuft. Wiederholen Sie dasselbe mit dem anderen Nasenloch. Atmen Sie dabei ganz ruhig und regelmässig durch den Mund. Auf diese Weise wird die ganze innere Nase von überflüssigem oder verklebtem Schleim gereinigt und das Salzwasser läßt die Schleimhäute anschwellen.



Bei sogenannten Fenstern in den Nebenhöhlen, akuten Entzündungszuständen und nach operativen Eingriffen im Hals-Nasen-Raum sollte vor der Nasenspülung der Arzt befragt werden.

Bausinger GmbH  
Gottlieb-Daimler-Str. 2  
72479 Straßberg



Tel. 07434 / 600  
Fax 07434 / 604

[www.bausinger.de](http://www.bausinger.de)