

# Salzspülung

**Zweck** Reinigung der Nase von Entzündungssekreten  
Befeuchtung der Nase

**Vorteil** einfach, billig

**Nachteil** etwas gewöhnungsbedürftig.

**Wichtig** Wärme und Salzkonzentration müssen stimmen. Die Salzlösung verhält sich dann neutral auf der Nasenschleimhaut.

## Anleitung



ca. 37°C

**lauwarmes Wasser**, ca. 2 dl.

+



**einen gestrichenen Teelöffel Kochsalz** einrühren

Geschmackstest: schmeckt wie gut gesalzene Suppe

Vornübergebeugt das Glas an dem einen Nasenloch ansetzen, das andere zuhalten. Die Flüssigkeit hinaufschnupfen. Die zurückkommende Salzlösung ausspucken. Mehrmals wiederholen.