

Nasenspülung

Es gibt ein physiotherapeutisches Verfahren, welches, in der Not der Nachkriegsjahre entwickelt, sich so bewährt hat, dass es auch weiterhin genutzt werden sollte. Es handelt sich dabei um ein Spülbad mit Kamille- oder Salzlösung, mit dem die Schleimhäute der Nasenhaupthöhle, des Epipharynx, des Rachens und der Mundhöhle sowohl mechanisch gereinigt als auch heilungsfördernd gereizt werden können. Erwiesenermaßen kann die Spülflüssigkeit auch bis in die Kieferhöhlen und den Bronchialbaum gelangen.

Indikationen im HNO-Bereich:

- Entzündungen der oberen Atemwege einschließlich Nasenpolypen
- Erkältungsanfälligkeit - zur Linderung von Schnupfen und verstopfter Nase
- Adenoide bei nasalem Husten
- Frühzustände nach Operationen im Bereich der oberen Atemwege
- Pollen- und Hausstauballergie
- Pflege der Nase
- Schnarchen bei Problemen mit der Nasenatmung

Anleitung:

Verwenden einer Nasenspülkanne, z.B. Emser Nasendusche oder Rhino Horn:

Kopf schräg halten über dem Waschbecken. Einbringen der Salzlösung in das eine Nasenloch, Herauslaufen durch das andere. Den Mund dabei weit öffnen, damit der Zugang zum Mundrachen verschlossen wird.

Spülvorgang aus der hohlen Hand:

Ansaugen der Flüssigkeit durch die Nase und Auswerfen durch den Mund in weit vorgebeugter Haltung.

Nasenspülungen sollten mit isotonen Salzlösungen durchgeführt werden, das heißt mit Salzlösungen, die in ihrer Konzentration dem Mineralstoffgehalt des Blutes angepasst sind. Hypertone Lösungen mit höherem Salzgehalt finden Anwendung in Nasensprays.

Rezept: *1 halber Liter lauwarmes Wasser + 1 gestrichener Teelöffel Salz*

Meersalz oder Haushaltssalz jodfrei, ohne Fluorzusatz und Rieselhilfen

Richtig schnäuzen

Auch das Naseschnäuzen will gelernt sein, und so mancher Patient ist dankbar für ein wenig Nachhilfe in richtiger Schnäuz-Technik. 😊 Denn entgegen der weitverbreiteten Gewohnheit, aus beiden Nasenlöchern gleichzeitig zu schnäuzen, ist die abwechselnde Schnäuz-Technik weitaus ratsamer:

Zuerst ein Nasenloch zuhalten und das Sekret aus dem anderen Nasenloch herausschnäuzen, anschließend in gleicher Weise das andere Nasenloch säubern. Um Infektionen vorzubeugen, sollte beim Schnäuzen immer ein Nasenloch offen sein. So entsteht kein zu hoher Druck in der Nasenhöhle und das möglicherweise krankhafte Sekret kann nicht in die Nasennebenhöhlen zurück oder in die Tubenöffnungen bei Kindern geblasen werden.

Wer jedoch zu Nasennebenhöhlenentzündungen neigt oder bereits deswegen operiert wurde, sollte lieber ganz auf das Taschentuch verzichten.

Unschicklich aber aus medizinischer Sicht wesentlich besser ist das Hochziehen des Sekrets.