

## Anleitung zur Nasenschleimhautpflege mit Salzwasserspülungen

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Salzwasserspülungen der Nase sind eine hilfreiche und sanfte Methode, um die feinen Zilien der Nasenschleimhaut von Verklebungen, Schleim, Entzündungsmediatoren, Pollen oder Keimen zu reinigen.

### Für eine Salzwasserspülung der Nase und der Nasennebenhöhlenschleimhaut gehen Sie folgendermaßen vor:

- Geben Sie 1–2 Messerspitzen Kochsalz in ein mit lauwarmem Wasser gefülltes Glas oder in eine Nasendusche (z. B. Salz ohne Zusatzstoffe wie Jod, Rieselhilfe etc.) und lösen Sie das Salz auf. Das Wasser sollte leicht salzig sein.
- Stellen Sie sich an ein Waschbecken und geben Sie etwas Wasser in die hohle Hand oder halten Sie die Nase in das Glas. Bei einer Nasendusche halten die diese an ein Nasenloch.
- Ziehen Sie das Salzwasser 3- bis 4-mal wechselseitig durch die Nase hoch (das andere Nasenloch ggf. zuhalten) und schnauben Sie es vorsichtig wieder aus. Bei der Nasendusche rinnt das Wasser alleine durch die Nase.

Wiederholen Sie diesen Vorgang nach Operationen der Nase und Nasennebenhöhlen in den ersten Wochen 5- bis 6-mal täglich.

Führen Sie die Spülung bei trockener Nasenschleimhaut morgens und abends durch.

### Verwenden Sie anschließend Nasensalbe:

- Dazu geben Sie ungefähr eine linsengroße Menge beidseits vorsichtig auf die Nasenscheidewand und ziehen die Salbe hoch. Verteilen Sie die Salbe innen durch gleichzeitiges Zudrücken der Nasenflügel.
- Halten Sie die Nase zwischenzeitlich mit Salzwassersprays feucht.

Gute Besserung wünscht Ihnen Ihre Praxis HNO Starnberg!