

# Prof. Schmidt's JALA NETI SET



Ausführliche Gebrauchsinformation



Nasespülen leicht gemacht

## WOFÜR ES VERWENDET WIRD

Nasespülen dient der täglichen Nasenhygiene und Gesunderhaltung der Atemwege sowie der Förderung des Wohlbefindens. Das Nasenspülset besteht aus einer Nasenspülkanne und einem Messlöffel zum Abmessen der für eine geeignete Spüllösung erforderlichen Salzmenge. Die Salzkonzentration soll etwa der im Blut des Menschen (0,9%) entsprechen. Sie wird isoton genant.

In der Yogatradition ist die Nasenspülung mit Kochsalzlösung zusammen mit dem Zähneputzen wahrscheinlich seit vielen Jahrhunderten als tägliche, natürliche, wohltuende Hygienemaßnahme bekannt. Sie heißt im Sanskrit, der alten ursprünglichen Sprache des Yoga, JALA NETI.

Das Nasenspülset nach Prof. Dr. Schmidt ist ein einfaches medizinisches Gerät zur wirksamen Reinigung und Befeuchtung der Nasenschleimhaut. Es ist für Kinder, Erwachsene und auch Schwangere geeignet. Bei täglicher Anwendung kann die Nasenspülung eine freie, unbehinderte Nasenatmung ohne die Verwendung von Medikamenten unterstützen. Sie fördert die natürliche Reinigungsfunktion der Nasenschleimhaut und befreit sie von vermehrtem Schleim, abgefangene Staub und Pollen.

Die Nase kann mit einer Lösung aus Kochsalz oder einer Mischung aus Kochsalz und Natriumhydrogencarbonat (z. B. Kaiser® Natron) in isotoner oder auch einer etwas höheren, leicht hypertonen Salzkonzentration unter Verwendung von Leitungswasser in Trinkwasserqualität gespült werden. Die Nasenspülung kann die Tätigkeit der Flimmerhärchen (Zilien) auf der Nasenschleimhaut fördern und aktivieren, die den natürlichen Schleimtransport in den Rachen und so die kontinuierliche Reinigung der Nase gewährleistet. Die Nasenspülung dient der Pflege der oberen Atemwege und kann Beschwerden und Erkrankungen in diesem Bereich vorbeugen, anhaltend lindern und ihre Heilung wirksam unterstützen.

## WARUM DIE NASE GESPÜLT WIRD

1. Zur täglichen Nasenhygiene, Gesunderhaltung der Atemwege und Förderung des Wohlbefindens
2. Zur Vorbeugung und Begleitbehandlung von durch Tröpfcheninfektion übertragenen Viruserkrankungen wie Erkältungen und Grippe (Influenza) mit Atemwegsbeschwerden wie Hals- und Rachenschmerzen, verstopfte Nase mit Behinderung der Nasenatmung, Ohrschmerzen, Kopfschmerzen und Fieber sowie zur Vorbeugung von Magen-Darmgrippe mit Beschwerden wie Erbrechen und Durchfall
3. Zur Vorbeugung und Begleitbehandlung von Beschwerden bei Heuschnupfen bzw. einer Pollen-, Schimmelpilz- oder Hausstauballergie
4. Bei verstopfter Nase und vermehrter Schleimbildung zur Unterstützung einer freien Atmung durch die Nase
5. Zur Befeuchtung der Nasenschleimhaut bei trockener Luft
6. Bei trockener Nase und festsitzenden Borken sowie zur Befeuchtung und behutsamen Ablösung der Borken sowie zur Reaktivierung des Flimmerepithels der Nasenschleimhaut
7. Zur Reinigung der Nasenschleimhaut bei starker Staub- und Schmutzbelastung sowie nach der Exposition durch Zigarettenrauch (Passivrauchen) und andere Schadstoffe
8. Als Begleitbehandlung bei akuten und chronischen Entzündungen der Nasenschleimhaut (Rhinitis) und der Nasennebenhöhlen (Sinusitis)
9. Nach operativen Eingriffen im Bereich der Nase und der Nasennebenhöhlen nach Indikation des behandelnden Arztes
10. Als Begleitbehandlung und zur Verringerung der Infektionsgefahr durch starke Verschleimung bei Erkrankungen wie Asthma, chronische Bronchitis, Bronchiektasien, cystische Fibrose (Mukoviszidose) und ziliäre Dyskinesie, bei Kindern und Erwachsenen
11. Zur Vorbeugung und Begleitbehandlung von Infektanfälligkeit bei geschwächtem Immunsystem
12. Zur Begleitbehandlung des Schnarchens

## WANN MAN DIE NASE SPÜLT

Viele Menschen spülen ihre Nase routinemäßig täglich zusammen mit dem Zähneputzen, andere hingegen nur bei Beschwerden oder während der kalten Jahreszeit, wenn Erkältungen und Grippe drohen, oder zur Vorbeugung von Allergiebeschwerden bei Pollenflug. Bei täglicher Anwendung spült man die Nase am besten ein- oder zweimal (z. B. morgens und/oder abends vor oder nach dem Zähneputzen). Man kann aber auch häufiger am Tag spülen – sooft, wie man gerne möchte.

## WIE MAN DIE NASE SPÜLT

1. Die Nase soll immer nur unter Verwendung einer sauberen Nasenspülkanne und mit frisch angesetzter Spüllösung gespült werden. Reinigen Sie deswegen die Nasenspülkanne vor und nach der Anwendung mit warmem Wasser.
2. Geben Sie einen mit Kochsalz gestrichen gefüllten Messlöffel (ca. 4 Gramm haushaltsübliches Speisesalz) in die Nasenspülkanne. Wenn Sie eine angenehme, z. B. mit Kaiser® Natron gepufferte isotone oder leicht hypertonische Spüllösung verwenden wollen, siehe unter HÄUFIGE FRAGEN 3. und 4. Wasser ohne Salz oder mit einer zu geringen Salzkonzentration (unter 0,9%, < isoton) sollte nicht zur Nasenspülung verwendet werden. Es ist unangenehm und „brennt“ auf der Nasenschleimhaut.
3. Lassen Sie warmes Leitungswasser (in Trinkwasserqualität) etwa eine halbe bis eine Minute lang laufen und füllen Sie die Kanne dann unter Umrühren bis zur oberen Markierung mit lauwarmem Wasser (ca. 444 ml).
4. Die Temperatur der Spüllösung sollte angenehm sein, weder zu kalt noch zu warm.
5. Nehmen Sie die Kanne in die rechte Hand und setzen Sie das verdickte Ende der Tülle der Nasenspülkanne sanft an das rechte Nasenloch an, so dass es möglichst dicht abschließt. Pressen Sie dabei die Tülle nicht zu fest ins Nasenloch hinein, damit Sie die empfindliche Nasenschleimhaut nicht durch zu starken Druck verletzen.
6. Atmen Sie ab jetzt nur durch den weit geöffneten Mund.
7. Beugen Sie sich nach vorn über ein Waschbecken (Kinn möglichst nah an der Brust) und drehen Sie jetzt den Kopf nach rechts und beugen Sie ihn nach links, so dass sich das linke Ohr der linken Schulter nähert.
8. Heben Sie die Nasenspülkanne ein wenig an. Jetzt fließt die Salzlösung zum rechten Nasenloch hinein und zum linken wieder heraus (siehe Abbildung), weil oben im Nasenrachenraum eine offene Verbindung zwischen rechter und linker Nasenseite besteht.
9. Lassen Sie etwa die Hälfte der Salzlösung so durch die Nase fließen. Schnäuzen Sie anschließend die Nase sanft zuerst aus beiden Nasenlöchern gleichzeitig aus, dann getrennt aus dem rechten und aus dem linken Nasenloch.
10. Wiederholen Sie den ganzen Vorgang von der anderen Seite.
11. Aus hygienischen Gründen sollte jeder sein eigenes Nasenspülset verwenden.
12. Das Nasenspülset sollte je nach Pflege und Anwendungshäufigkeit regelmäßig (z. B. nach 1 bis 2 Jahren) oder bei Verunreinigung ersetzt werden.

## WANN DIE NASE NICHT GESPÜLT WERDEN SOLLTE

- Bei Entzündungen am Naseneingang
- Bei Verletzungen im Naseninneren
- Bei starkem Nasenbluten und unmittelbar danach

## WIE MAN DAS NASENSPÜLSET PFLEGT

1. Halten Sie Nasenspülkanne und Salzmesslöffel stets sauber. Reinigen Sie die Nasenspülkanne vor und nach der Anwendung mit warmem Wasser.
2. Bewahren Sie Kanne und Messlöffel nach der Anwendung trocken auf. Am besten stellen Sie die Nasenspülkanne mit der Öffnung nach unten auf einer sauberen Unterlage ab.
3. Reinigen Sie Nasenspülkanne und Messlöffel gelegentlich im Geschirrspüler bis zu einer Temperatur von 65°C.
4. Kalkablagerungen durch Leitungswasser können beseitigt werden, indem Kanne und Löffel eine Zeit lang in haushaltsübliche 5%-ige Essigsäure gelegt werden.
5. Lassen Sie keine Spüllösung in der Nasenspülkanne stehen. Stehengebliebene Lösungen können schon nach kurzer Zeit verkeimen. Verwenden Sie keine anderen Flüssigkeiten als die angegebenen Salzlösungen in geeigneter Konzentration für Nasenspülungen.
6. Zur Desinfizierung kann kochendes Wasser in und über die Nasenspülkanne und den Salzmesslöffel gegossen werden.
7. Sie können auch in Milton®-Lösung, die zur Sterilisation von Babyflaschen verwendet wird, eingelegt und sterilisiert werden.

## HÄUFIGE FRAGEN

### 1. Welches Salz kann ich für die Nasenspülung verwenden?

Am besten verwendet man gewöhnliches Koch- oder Speisesalz in Lebensmittelqualität. Das ist am preiswertesten und wirksam. Teure Spezialsalze oder Solen sind für eine wirksame Nasenspülung nicht erforderlich. Auch jodiertes Speisesalz ist geeignet. In der Nasenspülstudie Hannover, in der die wohltuende, die Atemwege schützende Wirkung der täglichen Nasenspülung nachgewiesen wurde, wurde jodiertes Speisesalz verwendet. Manchmal wird bei empfindlicher Nasenschleimhaut eine Spüllösung mit nicht-jodiertem Salz als angenehmer empfunden.

Bei Speisesalzen wird ein Verklumpen bei der Aufbewahrung durch die Luftfeuchtigkeit durch die Zugabe von sogenannten Trennmitteln in geringer Konzentration verhindert. Diese Trennmittel gelten in den verwendeten geringen Mengen als unschädlich. Wir nehmen sie täglich mit der Nahrung zu uns. Mit einer Speisesalzpackung von 500 Gramm können Sie mehr als 120 Nasenspülungen vornehmen.

Pharmakologisch reines Kochsalz in Medizinproduktqualität (NaCl) ist in der Apotheke erhältlich, allerdings zu einem erheblich höheren Preis. Es ist aber wegen seiner Reinheit für die Nasenspülung besonders gut geeignet.

Auch Meersalz kann für die Nasenspülung verwendet werden, sofern es keine Allergien auslöst und zu einer verstopften Nase führt. Der Messlöffel ist jedoch nicht für die Dosierung von Meersalz ausgelegt. Meist wird für Meersalz ein größeres Volumen benötigt. Sie können sich aber vier Gramm Meersalz für eine Spülung einmal auswiegen. Diese Menge entspricht ungefähr einem gehäuften Messlöffel.

Eine Mischung aus Kochsalz und Natriumhydrogencarbonat im richtigen Verhältnis und in isotoner oder einer etwas höheren, leicht hypertonen Konzentration ist ebenfalls für eine Nasenspülung sehr gut geeignet. Eine höhere Salzkonzentration hat eine stärker abschwellende und schleimverflüssigende Wirkung. Die Verwendung einer zu hohen Salzkonzentration (>2%) ist jedoch unangenehm und kann auf der Nasenschleimhaut „brennen“. Man kann sich eine gepufferte Spüllösung unter Verwendung von Messlöffel und Nasenspülkanne ebenfalls leicht selbst herstellen.

### 2. Wie kann ich die Spüllösung puffern?

Eine für die Nasenspülung ebenfalls sehr gut geeignete Salzmischung besteht aus zwei Salzen: Kochsalz (NaCl) und Natriumhydrogencarbonat (NaHCO<sub>3</sub>), z.B. Kaiser® Natron. Natriumhydrogencarbonat puffert die Spüllösung, d.h. es hält den pH-Wert (Säuregrad) im erwünschten alkalischen Bereich von ca. 8 konstant. Im menschlichen Blut weist Natriumhydrogencarbonat nach Kochsalz die zweitstärkste Salzkonzentration auf.

Im richtigen Mischverhältnis wird diese Salzmischung in isotoner Lösung (7,14 Gramm Kochsalz und 2,69 Gramm Natriumhydrogencarbonat in einem Liter Wasser) bei der Nasenspülung oft als besonders angenehm empfunden. Natriumhydrogencarbonat wird auch Natriumbicarbonat oder bei Verwendung im Haushalt (Speise-) Natron genannt.

Man kann sich eine Spüllösung aus diesen beiden Salzen mit dem JALA NETI SET sehr einfach und preiswert für jeweils eine Nasenspülung selbst herstellen. Außer Kochsalz benötigen Sie Natriumhydrogencarbonat, das in Apotheken, Drogeriemärkten oder im Lebensmittelhandel z.B. als Kaiser® Natron erhältlich ist.

Zur Herstellung einer isotonen Salzmischung füllen Sie den Messlöffel nur bis zur oberen Markierung mit Kochsalz (ca. 3,2 Gramm) und geben es in die Nasenspülkanne. Dann füllen Sie den Messlöffel bis zur unteren Markierung mit Natriumhydrogencarbonat (ca. 1,2 Gramm) und geben auch dieses in die Nasenspülkanne. Nehmen Sie im Zweifelsfall lieber etwas mehr als zu wenig Salz. Dann fügen Sie wie üblich unter Umrühren

lauwarmes Leitungswasser bis zur oberen Markierungslinie der Nasenspülkanne hinzu (ca. 444 ml). Jetzt haben Sie eine sehr angenehme, mit Natriumhydrogencarbonat gepufferte isotone Salzlösung, die wie die Nasenschleimhaut alkalisch ist (ca. pH 8). Eine isotone, mit Natriumhydrogencarbonat gepufferte Spüllösung ist der Salzkonzentration im Blut noch besser angepasst als eine reine Kochsalzlösung.

## SALZMESSLÖFFEL



1. = gestrichen gefüllt: ca. 4 Gramm Kochsalz (NaCl) für ca. 444 ml isotone, ungepufferte Kochsalzlösung
2. = obere Markierung: ca. 3,2 Gramm Kochsalz (NaCl) für Salzmischung mit ca. 444 ml isotoner, gepufferteter Spüllösung
3. = untere Markierung: ca. 1,2 Gramm Natriumhydrogencarbonat (NaHCO<sub>3</sub>) für Salzmischung mit ca. 444 ml isotoner, gepufferteter Spüllösung

## NASENSPÜLKANNE



- I. = obere Markierungslinie (ca. 444 ml): für isotone, ungepufferte Kochsalzlösung mit 4 Gramm Kochsalz (NaCl) oder isotone, gepufferte Salzlösung mit Mischung von 3,2 Gramm Kochsalz (NaCl) und 1,2 Gramm Natriumhydrogencarbonat (NaHCO<sub>3</sub>)
- II. = untere Markierungslinie (ca. 250 ml): für andere handelsübliche isotonen Salzmischungen

Nasenspülkanne und Salzmesslöffel sind unzerbrechlich. Die Kanne hat eine Wärmeformbeständigkeitstemperatur (HDT) von 65°C bei einem Druck von 0,45 MPa, der Messlöffel eine Wärmeformbeständigkeit von 136°C. Sie sind aus recyclebarem und lebensmittelechtem Kunststoff gefertigt und umweltfreundlich.

### 3. Kann ich auch eine Spüllösung mit einer stärkeren (hypertonen) oder einer geringeren (hypotonen) Salzkonzentration für die Nasenspülung verwenden?

Bei der Begleitbehandlung von Nasennebenhöhlenentzündungen (Sinusitis) und auch Pollen-, Schimmelpilz- oder Hausstauballergien kann eine stärker salzhaltige, eine sogenannte hypertone Spüllösung Vorteile bieten. Die Behandlung mit einer hypertonen Lösung kann zu einer stärkeren Abschwellung der Nasenschleimhaut und einer besseren Schleimverflüssigung führen. Eine Behinderung des Druckausgleichs in den Ohren durch Schleimhautschwellung, die ein Druckgefühl auf dem Trommelfell in einem oder beiden Ohren hervorruft, kann durch eine Nasenspülung mit einer hypertonen Salzkonzentration gebessert werden. Das stark verflüssigte Nasensekret kann dann noch eine Weile aus der Nase laufen.

Verschieden starke, 1–2%ige hypertone Spüllösungen erhält man bei der Verwendung von einem gehäuften, 1/2 oder 2 Messlöffel Kochsalz pro Kannenfüllung. Der Salzkonzentration von Meerwasser entsprechen knapp vier Messlöffel Salz (3,5% oder 35 Gramm in einem Liter Wasser). Bei der Anwendung einer hypertonen Spüllösung ist es angenehmer, diese mit Natriumhydrogencarbonat zu puffern (siehe unten 4.).

Für eine regelmäßige tägliche Nasenspülung ist aber eine isotone gepufferte oder ungepufferte Spüllösung am geeignetsten. Hierfür sind keine dokumentierten ernsthaften Nebenwirkungen bekannt. Eine geringere Salzkonzentration als 0,9% (isoton), eine sogenannte hypotone Salzlösung, oder reines Leitungswasser ohne Salz sollte nicht verwendet werden. Eine Nasenspülung mit zu geringer Salzkonzentration ist unangenehm und „brennt“ gewöhnlich auf der Nasenschleimhaut. Die Verwendung ungeeigneter Spüllösungen kann die Nasenschleimhaut schädigen.

### 4. Wie stelle ich eine gepufferte hypertone Salzlösung für die Nasenspülung her?

Es ist empfehlenswert, eine hypertone Salzlösung für die Nasenspülung mit Natriumhydrogencarbonat zu puffern. Das ist angenehmer, fördert die Funktionsfähigkeit der Flimmerhärchen auf der Nasenschleimhaut und unterstützt dadurch deren Reinigungsfunktion, die sogenannte mukoziliäre Clearance.

1. Eine sehr milde gepufferte, hypertone Spüllösung haben Sie, wenn Sie pro Kannenfüllung einen oder einen gehäuften Messlöffel Kochsalz in die Nasenspülkanne geben und zusätzlich ca. einen halben Messlöffel Natriumhydrogencarbonat.

2. Eine mittelstarke, gepufferte hypertone Spüllösung enthält pro Kannenfüllung 1½ bis 2 Messlöffel Kochsalz und einen halben bis einen Messlöffel Natriumhydrogencarbonat.
3. Eine starke, gepufferte hypertone Spüllösung enthält pro Kannenfüllung bis zu 3 Messlöffel Kochsalz und einen Messlöffel Natriumhydrogencarbonat.

Eine Nasenspülung mit einer sehr milden gepufferten hypertonen Spüllösung ist ebenso angenehm wie mit einer 0,9%igen isotonen Lösung.

Stärkere hypertone Spüllösungen können insbesondere im Anfangsstadium der Behandlung oder zu Beginn einer Spülung mit geringgradigen unerwünschten Nebenwirkungen wie Reizung und Brennen der Nasenschleimhaut verbunden sein.

Nasenspülungen mit hypertoner Salzlösung werden gewöhnlich nur bei der Behandlung von Erkrankungen im Hals-, Nasen-, Ohrenbereich über einen begrenzten Zeitraum vorgenommen. Sie sollten mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden.

### 5. Warum soll ich das Leitungswasser erst eine halbe bis eine Minute laufen lassen, ehe ich es in die Nasenspülkanne gebe?

Damit keine Bakterien, die sich eventuell am Wasserhahn befinden, in die Spüllösung gelangen, sollten Sie das lauwarme Wasser erst etwa eine halbe bis eine Minute lang laufen lassen, ehe Sie die Kanne auffüllen.

In seltenen Fällen kann es vorkommen, dass sich Krankheitskeime (Legionellen) im Warmwassersystem (Duschen) ansiedeln, wenn der Warmwasserboiler das Wasser immer nur bis zu einer Temperatur von maximal 60 Grad Celsius erwärmt. Wenn Sie das Wasser im Boiler einmal in der Woche über 60 Grad erwärmen, werden diese Bakterien abgetötet. Über den Hausarzt können Sie in einem mikrobiologischen Labor testen lassen, ob eine derartige bakterielle Verunreinigung in Ihrem Warmwassersystem vorliegt. Verwenden Sie im Zweifelsfall abgekochtes Wasser.

### 6. Wann sollte ich eine sterile Spüllösung verwenden?

Eine gesunde Nasenschleimhaut und der gesamte Nasenrachenraum sind mit einer vielfältigen Bakterienflora besiedelt. Deswegen ist die Verwendung steriler Nasenspülgärte nicht erforderlich und auch für die Alltagsanwendung wenig praktikabel. Auch muss die Spüllösung gewöhnlich nicht absolut keimfrei sein. Sie sollte aber möglichst wenig Keime enthalten und keine Krankheitserreger.

Unter besonderen Umständen wie z. B. bei einer stark beeinträchtigten Immunabwehr mit häufig wiederkehrenden Atemwegsinfekten kann es sinnvoll sein, eine sterile Spüllösung zu verwenden. Dazu kann das Nasenspülset zunächst sterilisiert werden (z. B. mit Milton®) und anschließend eine sterile isotonische Kochsalzlösung für die Nasenspülung verwendet werden. Eine derartige Behandlung ist gewöhnlich auf die Klinik beschränkt. Sie können zur Desinfizierung auch kochendes Wasser in und über die Nasenspülkanne und den Salzmesslöffel gießen. Lassen Sie das aufgekochte Wasser im Wasserkocher und warten Sie mit der Nasenspülung, bis das Wasser auf eine geeignete Temperatur zur Herstellung der Spüllösung abgekühlt ist.

### 7. Kann ich die Mikrowelle verwenden, um die Spüllösung in der Nasenspülkanne aufzuwärmen?

Die Mikrowelle ist nicht geeignet, um damit die Spüllösung in der Nasenspülkanne aufzuwärmen.

### 8. Was kann ich machen, wenn Spülflüssigkeit in den Rachen fließt?

Geringe Mengen Spülflüssigkeit können immer in den Rachen fließen. Spucken Sie diese einfach aus und versuchen Sie die Kopfhaltung ein wenig zu ändern, indem Sie sich etwas weiter nach vorne beugen. Es kann hilfreich sein, die Spüllösung absichtlich bis in den Rachen zu bringen. Das kann Beschwerden in diesem Bereich (z. B. Entzündungen) lindern, weil dann auch die Verbindungswege zwischen Nase und Rachenraum gereinigt werden. Sie können dies tun, indem Sie die Spülflüssigkeit in der Nase hochziehen, bis sie in den Rachenraum fließt. Wenn größere Mengen unabsichtlich in den Rachen gelangen, kann der Grund dafür sein, dass das Gaumensegel nicht geschlossen ist, z. B. wenn Sie nicht ununterbrochen durch den geöffneten Mund atmen. Man kann sich dabei mit einem kleinen Trick behelfen, indem man beim Nasespülen die ganze Zeit über laut zählt oder singt.

### 9. Was kann ich machen, wenn die Spülflüssigkeit nicht durch die Nase fließt?

Bei stark verstopfter Nase kann es vorkommen, dass die Spülflüssigkeit nicht durch die Nase fließt. Vor einem erneuten Versuch kann man dann erst einmal vorsichtig die Nase schnäuzen. Mitunter fließt die Spülflüssigkeit zwar zum einen Nasenloch hinein, aber zum anderen nicht wieder heraus. Meist tritt eine derartige Blockierung nur auf einer Seite auf.

Versuchen Sie deswegen, die Nase von der anderen Seite aus zu spülen. Das funktioniert dann meistens. Anschließend oder auch einfach zu einem späteren Zeitpunkt können Sie es nochmals von der blockierten Seite aus probieren.

Die meiste Zeit ist bei uns gewöhnlich ein Nasenloch weiter geöffnet als das andere. Bei ruhiger Nasenatmung strömt dann der größte Teil der Atemluft durch dieses Nasenloch. Irgendwann im Laufe des Tages öffnet sich das andere Nasenloch. Ein innerer Rhythmus bestimmt, wann sich der Wechsel von einem auf das andere Nasenloch vollzieht. Das kann zum Beispiel in einem Rhythmus von ungefähr 90 Minuten geschehen. Im Yoga ist von alters her ein physiologischer Reflex bekannt, den man verwenden kann, um ein oder beide Nasenlöcher möglichst weit offen zu halten. Die medizinische Wissenschaft hat diesen Reflex im 20. Jahrhundert im einzelnen neurophysiologisch untersucht. Unter den beiden Achselhöhlen befinden sich Druckrezeptoren, die bei Reizung über Druck allmählich das Nasenloch der anderen Seite öffnen. Wenn z. B. gerade das rechte Nasenloch für die Nasenatmung weiter geöffnet ist als das linke, kann man sich auf die rechte Seite legen und eine Zeit lang in dieser Stellung ruhen. Dann wird man bald bemerken, dass sich allmählich das linke Nasenloch öffnet. Man kann auch eine andere Technik verwenden: Man läßt einen Arm für eine Weile über eine Stuhllehne hängen. Dann öffnet sich durch den Druck auf die Druckrezeptoren in der Achselhöhle allmählich das Nasenloch der anderen Seite. Mit einer speziellen Yogaübung kann man auch versuchen, beide Nasenlöcher für eine Weile möglichst weit zu öffnen. Man setzt sich dazu bequem und aufrecht hin und fasst sich über Kreuz mit der rechten und der linken Hand jeweils fest unter die Achselhöhle der anderen Seite und läßt die Oberarme entspannt nach unten hängen. Auch durch diesen Druck auf die Achselregion öffnen sich allmählich beide Nasenlöcher, wenn man ganz entspannt ist. Diese Techniken kann man natürlich auch zur Vorbereitung der Nasenspülung verwenden.

Bei stark verstopfter Nase und Verschleimung kann es in seltenen Fällen sinnvoll sein, zuvor abschwellende Nasentropfen zu verwenden und die Spülung nach Wirkenseintritt vorzunehmen. Das gilt insbesondere vor dem Schlafengehen, weil es die Nasenatmung während des Schlafs erleichtern kann. Anhaltende Atmung durch den Mund während des Schlafs trocknet die Schleimhaut im Nasenrachenraum aus. Eine langfristige Anwendung von abschwellenden Nasentropfen oder Sprays sollte vermieden werden. Sie führt zu einer verstopften Nase und einer Austrocknung der Nasenschleimhaut. Die Nasenschleimhaut kann durch regelmäßige Anwendung dieser Medikamente irreversibel geschädigt werden.

### 10. Was kann ich machen, damit nach der Nasenspülung keine Spülflüssigkeit aus der Nase fließt?

Bei einigen Menschen kann es einige Zeit nach der Nasenspülung geschehen, dass unvermittelt noch etwas Spülflüssigkeit aus der Nase läuft. Hierfür ist die individuelle anatomische Beschaffenheit der Nasenhauptöhle mit Verbindung zur Kieferhöhle verantwortlich. Es empfiehlt sich daher, die Nasenschleimhaut nach der Nasenspülung zu trocknen (siehe unten 11.). Damit können Sie ein späteres Herauslaufen von Flüssigkeit vermeiden. Sollte trotzdem einmal Spülflüssigkeit unerwartet aus der Nase fließen, schnäuzen Sie vorsichtig die Nase.

### 11. Wie trockne ich die Nasenschleimhaut nach der Nasenspülung?

Eine erprobte Yogatechnik, mit der man die Nasenschleimhaut nach dem Spülen trocknet, wird folgendermaßen durchgeführt:

1. Stellen Sie sich aufrecht und breitbeinig hin. Beugen Sie sich nach vorne, lassen Sie Kopf, Oberkörper und Arme entspannt eine kurze Weile nach unten hängen (linke Abbildung). Richten Sie sich dann so nach vorne auf, dass sich der Oberkörper in waagerechter Haltung befindet. Sie können sich dabei mit der einen Hand oberhalb des Knies abstützen (rechte Abbildung).





- Halten Sie ein Nasenloch zu und drehen Sie den Kopf in dieser Haltung nach rechts (rechtes Ohr zeigt nach oben) und blasen Sie dann dreimal vorsichtig die Luft durch das offene Nasenloch heraus. Schnäuzen Sie nicht zu kräftig, weil durch den erhöhten Druck das Mittelohr geschädigt werden kann. Wiederholen Sie das vorsichtige Ausschnäuzen dreimal, zunächst nachdem Sie den Kopf nach links gedreht haben (linkes Ohr zeigt nach oben), dann mit Blick nach vorn (den Kopf in den Nacken legen) und noch einmal, während Sie zwischen Ihren Beinen hindurch nach hinten schauen.
- Dann verschließen Sie das andere Nasenloch und wiederholen die ganze Prozedur mit dem Ausblasen des anderen Nasenlochs in alle vier Himmelsrichtungen.
- Zum Abschluss kann man sich wieder aufrecht hinstellen, den Kopf nach hinten in den Nacken legen und noch einmal beide Nasenlöcher zusammen und nacheinander einzeln ausblasen. Wenn Sie diese Technik anwenden, wird Ihnen keine Spülflüssigkeit mehr unerwartet aus der Nase laufen.

## 12. Welche Wirkungen hat eine tägliche Nasenspülung mit dem JALA NETI SËT?

Die wissenschaftliche Forschung hat auf der Grundlage der Evidenz-basierten Medizin viele, die Atemwege schützende Wirkungen der Nasen-spülung unter Verwendung des Nasenspülsets von Prof. Dr. Schmidt nachgewiesen. Dieses Nasenspülset wurde im Hinblick auf maximale Wirksamkeit sowie leichte, sichere und kostengünstige Anwendung ent-wickelt.

Bei verstopfter Nase mit vermehrter Schleimproduktion und behinder-ter Nasenatmung kann die Nasenspülung auch ohne die Anwendung von Medikamenten unmittelbar Erleichterung bringen, indem sie den lästigen Schleim beseitigt, so dass Sie wieder frei durchatmen können. Die gesamt-e Nasenhaupthöhle wird gründlich gereinigt, die Nasenschleimhaut befeuchtet und ihre natürliche Reinigungsfunktion angeregt.

Bei täglicher Anwendung kann eine Vielzahl von Atemwegsbeschwerden schon innerhalb weniger Tage oder Wochen wirksam und anhaltend gebessert werden. Tägliches Nasenspülen verringert das Risiko für das Auftreten der typischen Symptome von durch Tröpfcheninfektion über-tragenen Viruserkrankungen wie Erkältungen und Grippe (Influenza). Insbesondere wird das Auftreten von Erkältungsbeschwerden mit ver-stopfter Nase und behinderter Nasenatmung, verstärkter Schleimbildung, Kopfschmerzen und Schmerzen im Bereich von Rachen, Hals und Ohren signifikant verringert. Die Auftretenshäufigkeit der charakteristischen schwereren Erkrankungssymptome einer Virusgrippe mit Bettlägerigkeit, Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Rachen- und Halsschmerzen wird ebenfalls signifikant verringert wie auch die Anzahl der bei dieser Erkrankung oft erforderlichen ärztlichen Behandlungen. Entzündliche Erkrankungen im Bereich von Mittelohr, Nasennebenhöhlen (Sinusitis), Mandeln (Tonsillitis), Kehlkopf (Laryngitis mit Heiserkeit), Hals und Rachen (Pharyngitis) treten seltener auf.

Nasenspülen kann aber keine Garantie dafür sein, dass man nicht doch an einer Erkältung oder Grippe erkrankt, auch wenn dieses Risiko ver-ringert ist. Einer der Gründe kann sein, dass die verantwortlichen Viren nach dem ersten Kontakt mit der Nasenschleimhaut nur einige Stunden benö-tigen, um uns zu infizieren. Tägliches Nasenspülen ist kein ausreichender Ersatz für eine Gripeschutzimpfung.

Nasenspülen bessert die lästigen Allergiebeschwerden bei Heuschnupfen bzw. Pollen-, Schimmelpilz- und Hausstauballergie (Naselaufen, Niesen, Augentränen). Auf der Nasenschleimhaut abgelagerte Allergie auslösende Substanzen und Entzündungsmediatoren werden mit der Spüllösung aus der Nase herausgespült. Tägliches Nasenspülen ermöglicht einen geringeren Medikamentenkonsum bei Erkrankungen und Beschwerden der Atem- und Luftwege. Insbesondere werden seltener abschwellende Nasentropfen und Nasensprays benötigt.

Wer täglich die Nase spült, muss sich nicht so oft in ärztliche Behand-lung begeben, ist weniger krank und bettlägerig. Nasenspülen verbessert das Allgemeinbefinden.

Je häufiger und regelmäßiger die Nase gespült wird, desto besser und anhaltender sind die Wirkungen. Dabei ist eine regelmäßige, mindestens einmal tägliche Nasenspülung wirksamer als eine an einigen Tagen häufi-gere, aber nicht tägliche Nasenspülung.

Auch eine gesunde Nasenschleimhaut ist von Bakterien besiedelt. Bei starker Schleimbildung können sich vermehrt bakterielle Krankheits-erreger und Viren ausbreiten. Die Nasenspülung befreit die Nase von mit Bakterien und Viren besiedeltem Schleim. Dadurch erleichtert oder ermöglicht sie oft erst die überaus wichtige Atmung durch die Nase und verringert die Gefahr von Infektionen der unteren Atemwege – oder auf ein kurzes Motto gebracht: „Kein Schleim, kein Keim“.

## 13. Welche unerwünschten Nebenwirkungen können bei der Nasenspülung auftreten?

Die Nasenspülung mit lauwarm isotoner Kochsalzlösung kann als eine äußerst nebenwirkungsarme Methode angesehen werden. Es sind keine ernsthaften unerwünschten Nebenwirkungen bekannt.

Sehr selten kann es auch bei korrektem Gebrauch zu einem leichten Kribbeln in der Nase kommen. Solche geringen Reizerscheinungen treten mitunter bei Beginn einer Spülbehandlung auf.

Ein Brennen der Nasenschleimhaut wird gewöhnlich nur beobachtet, wenn keine isotone Salzlösung verwendet wird, oder wenn die Nasen-schleimhaut stark entzündet ist. **Achten Sie darauf, dass Sie immer zuerst das Salz in die Kanne geben und diese erst danach mit Wasser auffüllen.** Wenn Sie das Salz erst im Nachhinein ins Wasser geben, gelangt es nicht so schnell bis in die Tülle. Die Salzkonzentration kann dann dort zu niedrig sein, weswegen die Nasenschleimhaut zu Beginn der Nasenspülung brennen kann.

## 14. Was muss ich bei der Anwendung von Medikamenten über die Nasenschleimhaut beachten?

Wenn Sie Medikamente über die Nasenschleimhaut einnehmen, soll-ten Sie dies nach der Nasenspülung tun. Fragen Sie Ihren Arzt! Eine Ausnahme bilden abschwellende Nasentropfen, die falls erforderlich bei verstopfter Nase vorher verabreicht werden sollten. Die Nasenspülung wird dann nach Wirkungseintritt vorgenommen. Isotone Kochsalzlösung (Salzkonzentration wie im menschlichen Blut) beeinträchtigt die Wirkung von Medikamenten nicht.

## 15. Ab welchem Alter kann die Nase gespült werden?

Gewöhnlich können Kinder ab einem Alter von 4-5 Jahren mit Unter-stützung der Eltern lernen, selbstständig die Nase zu spülen. Wenn eine Nasenspülbehandlung bei jüngeren Kindern erforderlich ist, sollte sie unter Anleitung von mit der Nasenspülung erfahrenem medizinischen Fachpersonal (z.B. Kinderärzte oder Physiotherapeuten) erlernt bzw. vor-genommen werden. Weitere Altersbeschränkungen bestehen nicht. Nasen-spülungen können lebenslang angewendet werden. Bei einer Neigung zu Atemwegsbeschwerden ist es empfehlenswert die Nase täglich zu spülen.

## 16. Wann sollte ich den Arzt aufsuchen?

- Bei Schmerzen in den Ohren, in Stirn- oder Kieferhöhlen
- bei blutigem und eitrigem Schleim
- bei anhaltender Verschleimung
- bei hohem oder anhaltendem Fieber
- bei Fremdkörpergefühl im Nasenrachenraum
- bei anhaltendem Husten oder Heiserkeit

Wenn bei der Nasenspülung Schmerzen auftreten, sollten Sie sich vom HNO-Arzt untersuchen lassen.