

## Gesundheitstipp

# „Den Pollen trotzen, mit der Kraft des Salzes“

Mit einer Nasendusche befreien Sie Ihre Nase gezielt von Pollen und anderen reizenden Substanzen – Allergiesymptome werden dadurch effizient gelindert. Gebrauchsfertige Kochsalzlösungen finden Sie in der Drogerie! Wir empfehlen das besonders mineralstoffreiche Salz vom Bad Ems.

### Emser Nasendusche – so wird's gemacht:

1. Das Nasenansatzstück waagrecht ausklappen. Die Nasendusche mit lauwarmem Wasser auffüllen (250ml)
2. Ein Beutel Emser Nasenspülsalz (2.5g) in die Nasendusche geben und durch leichtes schwenken der Nasendusche auflösen.
3. Das Ventil am Deckel mit dem Zeigefinger verschliessen und das Nasenansatzstück bis zum Anschlag hochklappen.
4. Das Nasenansatzstück am linken Nasenloch ansetzen, den Zeigefinger heben. Die Salzlösung fliesst nun ins linke Nasenloch ein und läuft auf der rechten Seite heraus.  
Durch ausüben von Druck auf die Nasendusche können Sie den Spülstrahl verstärken und erreichen so auch die oberen Bereiche der Nase.

**Achtung: Während diesem Vorgang den Mund weit öffnen, damit keine Salzlösung in den Rachen gelangen kann.**

5. Bei einer akuten Allergie auf Pollen, die Nase jeden Abend durchspülen. Zur Allgemeinen Nasenpflege, die Nase einmal pro Woche durchspülen.
6. Nach der Anwendung die Nasendusche mit warmem Wasser reinigen. Zum trockenen das Nasenansatzstück nach hinten in die Nasendusche einklappen und den Deckel abschrauben. Die Nasendusche kann auch in der Abwaschmaschine gereinigt werden.

Haben Sie noch Fragen bezüglich Einsatzgebiet und Anwendung?  
Wir beraten Sie gerne.

