



HAUSARZTPRAXIS AM UHRENBLOCK

Inhalation

Zum Lösen vom Schleim und zur Befeuchtung der Schleimhäute

Sie brauchen:

- 1 Schale ca. 20 cm Durchmesser
- 1 großes Handtuch
- 1 l kochendes Wasser
- 2 EL Salz
- Nach Geschmack Menthol haltige Salben oder frische Kräuter (z.B. Thymian, Minze, Salbe, Kamille)
- Taschentücher

Zubereitung:

Geben Sie nach Geschmack/Packungsbeilage Menthol haltige Salbe/Kräuter und Salz in die Schale. Gießen Sie das kochende Wasser darüber und warten Sie, bis sich das Salz gelöst hat. Rühren Sie ggf. mit einem Löffel um.

Durchführung:

Warten Sie einen kleinen Augenblick, bis das Wasser ein klein wenig abgekühlt ist (ca. 85 °C). Bewegen Sie dann den Kopf über die Schale und bedecken Ihren Kopf samt der Schale mit dem Handtuch. „Umarmen“ Sie die Schale, sodass das Handtuch wie ein Zelt abgedichtet ist und Sie den Salzdampf einatmen können. Ist es zu heiß, können Sie nach Bedarf kleine Öffnungen durch Anheben des Handtuchs schaffen, um die Temperatur zu regulieren.

Wichtig: Versuchen Sie langsam und gleichmäßig zu atmen! Dadurch reduziert sich der Reiz auf den Schleimhäuten und Sie vermeiden Hustenanfälle!

Wichtig: Das Salz „zieht Wasser an“. Dadurch wird der Schleim flüssiger und die Schleimhäute bleiben im Anschluss gefühlt länger feucht.

Schnupfen: Nutzen Sie eher Menthol haltige Kräuter/Salben und versuchen Sie durch die Nase zu atmen. Schnäuzen Sie sich lösenden Schleim aus. Versuchen Sie die Inhalation über 20 min durchzuführen, damit auch die Nebenhöhlen effektiv erreicht werden und sich der Schleim dort löst

Husten: Nutzen Sie z.B. Thymian und atmen Sie langsam und gleichmäßig durch den Mund. So erreichen Sie bei tiefer Atmung auch die unteren Lungenabschnitte.