

Nasentropfen

Inhaltsstoffe & Wirkung

- *Grüntee* wirkt entzündungshemmend und antibakteriell
- *Emser Salz* verflüssigt zähen Schleim und lässt die Schleimhaut sanft anschwellen
- *Echinacea-Tropfen* wirken entzündungshemmend und immunstimulierend

Zutaten

Für die Herstellung der Nasentropfen benötigen Sie folgende Zutaten:

- 1 Pipettenflasche à 50 ml
- Grüntee, z.B. Banchar
- Emser Salz
- Echinacea-Tropfen, z.B. Echinaforce® von A. Vogel

Alle Zutaten sind in Apotheken erhältlich.

Zubereitung

- Übergiessen Sie 1 EL Grüntee mit 2 dl kochendem Wasser und lassen Sie den Tee für 5 Minuten ziehen.
- Geben Sie eine gute Prise (ca. ¼ TL) Emser Salz und 15 Tropfen Echinacea in die Pipettenflasche.
- Füllen Sie die Pipettenflasche mit Grüntee auf.
- Lassen Sie die Mischung abkühlen.

Anwendung

- Neigen Sie den Kopf nach hinten, öffnen Sie den Mund und träufeln Sie den Inhalt von zwei Pipetten in jede Nasenöffnung. Halten Sie den Atem währenddessen und lassen Sie die Flüssigkeit mit der Schwerkraft in den Rachen fließen.
- Es ist sehr wichtig, dass die Flüssigkeit in den Rachen läuft und dort in Kontakt kommt mit den Nebenhöhleneingängen.
- Falls Sie das Bedürfnis haben, die Nase zu schnäuzen, warten Sie so lange wie möglich damit. Schnäuzen Sie die Nase nur ganz sanft und nie über beide Nasenöffnungen gleichzeitig, damit kein Überdruck in den Nebenhöhlen entsteht.

Hinweise

- Bewahren Sie die Nasentropfen bei Raumtemperatur auf.
- Die Nasentropfen sind 4-5 Tage haltbar. Es ist normal, dass die Mischung mit der Zeit eine dunklere Farbe annimmt.
- Die Pipettenflasche kann mit Spülmittel gereinigt, 5 Minuten in kochendem Wasser sterilisiert und danach wiederverwendet werden.
- Die Nasentropfen können auch bei Erkältung, Grippe oder akuten oder chronischen Nasennebenhöhleninfekten (Sinusitis) eingesetzt werden, max. für eine Dauer von 2 Monaten.