

Patienteninformation

Inhalation

Ca. **1 Liter Salbeitee** in einem Topf mit großer Oberfläche zubereiten (Vorsicht bei Kamillentee !: er wirkt austrocknend auf die Schleimhaut), kurz abgedeckt ziehen lassen (ca. 2-3 Minuten) und dann **den Dampf abwechselnd durch Mund und Nase ca. 5 Minuten lang tief inhalieren.**

Die Abdeckung des Kopfes und des Inhaliergefäßes mit einem Handtuch (z.B.) wird zur Erhöhung der Wirkungsintensität empfohlen. Natürlich kann auch ein handelsübliches Inhalationsgerät je nach Gebrauchsanleitung benutzt werden.

Das Abschwellen der Nasenschleimhaut mit einem handelsüblichen Nasenspray (z.B. Nasenspray ratiopharm®, Olynth®, Otriven® oder Nasic+®) und das Einwirken lassen des Sprays über 10 Minuten vor Beginn der Inhalation erhöht die Effektivität der Behandlung erheblich.

Nasenspray oder die Nasentropfen bei Kindern sollten 3x/Tag **maximal 1 Woche** durchgehend angewendet werden (je Anwendung 1-2 Sprühstöße/Tropfen pro Nasenloch) und dann **konsequent abgesetzt** werden, sonst können Nebenwirkungen wie Nasenbluten oder Schwellung der Nasenschleimhaut auftreten!

Ihr Praxisteam
HNO-Gemeinschaftspraxis
Bergmannstrasse 5
10961 Berlin
www.hnoberlin.de

Patienteninformation

Pflege und Reinigung des Gehörgangs

Material und Technik:

- Wärmen Sie **Penaten-** oder ein hochwertiges **Olivenöl** in einem Schälchen an. Das Öl sollte angenehm handwarm sein.
- Legen Sie den Kopf auf die Seite, so daß der zu behandelnde Gehörgang senkrecht steht, ziehen Sie die Ohrmuschel mit der gegenseitigen Hand etwas nach hinten und füllen Sie den Gehörgang - z.B. mit einer Tropfpipette - bis zum Rand auf.
- Lassen Sie das Öl ca. 2 Minuten einwirken. Wenden Sie den Kopf und lassen das Öl aus dem Gehörgang herauslaufen.
- Trocknen Sie den Gehörgangseingang z.B. mit einem Papiertaschentuch.

Das Öl schützt so mit einem dünnen Schutzfilm die Gehörgangshaut vor infiziertem Badewasser, pflegt den Gehörgang und überschüssiges Ohrschmalz wird aufgelöst und schonend entfernt. Einer Gehörgangsentzündung wird vorgebeugt und lästiger Juckreiz gemildert. Zur **intensiveren Reinigung des Gehörganges** kann die Behandlung durch eine Spülung des Gehörganges mit einem **Ohrspülball** (in jeder Apotheke erhältlich, lauwarmes Leitungswasser als Spüllösung benutzen, mehrmals nacheinander durchführen) ergänzt werden.

VORSICHT: diese Behandlung sollte nur bei **intaktem Trommelfell** und bei **reizlosem Gehörgang** durchgeführt werden.

Ihr Praxisteam
HNO-Gemeinschaftspraxis
Bergmannstrasse 5
10961 Berlin
www.hnoberlin.de

Patienteninformation

Herstellung einer **Salzlösung** zum Einsprühen in die Nase, zur Spülung der Nase oder zum Inhalieren:

In ½ Liter warmem Leitungswasser

lösen Sie **einen** leicht gehäuften

Teelöffel naturbelassenes Meersalz

(erhältlich z.B. in Naturkostläden) auf. Ein handelsübliches Speisesalz sollte nicht verwendet werden.

Das Wasser muss nicht abgekocht werden, zur Nasenspülung sollte eine handelsübliche Nasendusche (z.B. die EMSER®-Nasendusche, erhältlich in Apotheken) verwendet werden.

Diese Lösung kann bei Bedarf mehrfach täglich auch bei Kindern angewandt werden, ohne die Schleimhäute zu schädigen.

Ihr Praxisteam
HNO-Gemeinschaftspraxis
Bergmannstrasse 5
10961 Berlin
www.hnoberlin.de

Patienteninformation

Heißer Brustwickel

Material und Technik:

- Ein Tuch (Geschirrtuch, Baumwollwindel oder kleines Handtuch) mit kochendem Wasser übergießen, kurz abkühlen lassen und gut auswringen.
- Dann das Tuch so falten, daß es zwischen den Brustwarzen auf die Brust passt und so warm wie möglich auf die Brust legen.
- Entweder vor Auflegen des Wickels die Brust mit einem Erkältungsbalsam (z.B. Pinimenthol) einreiben oder 4-5 Tropfen ätherisches Öl (am besten Chinaöl) auf das Tuch tropfen
- Einen Schal oder ein großes Tuch um die Brust wickeln und den Wickel nach 15-20 Minuten wieder entfernen.

VORSICHT: den Wickel nicht zu heiß auf die Brust legen, am besten die Temperatur vorher auf dem Handrücken überprüfen. Die Behandlung ist besonders am Abend vor dem Schlafengehen effektiv.

Ihr Praxisteam
HNO-Gemeinschaftspraxis
Bergmannstrasse 5
10961 Berlin
www.hnoberlin.de