

Schon ausprobiert? Umwelt-Tipp 51:



Salz gegen Schnupfen



- ❄ inhalieren
- ❄ gurgeln
- ❄ Nase spülen
- ❄ baden:

Salz wirkt lindernd, abschwellend und entzündungshemmend

Entscheidend für die Wirkung: die passende Mischung

Weil der Salzgehalt im menschlichen Körper, z.B. in der Tränenflüssigkeit und im Blutplasma, bei 0,9% liegt, soll auch die Salzlösung zum Spülen und Inhalieren 0,9% Kochsalz enthalten. Denn:

- Bei einer Spülung ohne Salz schwellen die Schleimhäute an, weil der Körper versucht, das Gefälle im Salzgehalt auszugleichen.
- Bei einer Spülung mit zu viel Salz werden die Schleimhäute gereizt; sie brennen und schmerzen.

Das bedeutet:

Einen gehäuften Teelöffel (5g) Meersalz oder Speisesalz (ohne Zusätze wie Jod oder Rieselhilfe) in einem halben Liter abgekochtem, noch warmem Wasser auflösen.

Inhalieren

- mit Schüssel und Tuch: über das noch heiße Salzwasser beugen, Kopf und Schüssel mit einem Tuch abdecken, den Dampf einatmen. Achtung: Bei stark entzündeten Schleimhäuten besser einen Arzt fragen! Auch bei Haut- und Augenentzündungen sollte man keinen heißen Dampf einatmen.
- mit einem Vernebler: Hier wird das Salzwasser nicht verdampft, sondern zerstäubt. Die entstehenden Aerosole erreichen auch tiefere Bereiche der Atemwege.

Gurgeln

- mit der abgekühlten Kochsalzlösung möglichst weit hinten im Rachen; Lösung nicht schlucken
- ein Tropfen Teebaumöl oder Salbeiöl in der Lösung wirkt entzündungshemmend und beruhigend

Nase spülen

- mit einer Nasendusche oder Pipette lauwarme Salzlösung in ein Nasenloch bringen und durch das andere hinausfließen lassen, sodass Schleim, Krusten und Pollen ausgespült werden.
- Die Nasendusche ist sinnvoll
 - zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten und
 - bei Heuschnupfen.

Erkältungsbad

- Heißes Wasser wirkt entspannend für den Körper, der Dampf lindernd für die Atemwege.
- Kochsalz wird mit ätherischen Ölen und Kräutern gemischt. Rezeptbeispiel:
<https://www.smarticular.net/badesalz-erkaeltung-selber-machen-hausmittel-lavendel-meersalz>

Quellen und zum Weiterlesen:

- https://utopia.de/ratgeber/kochsalzloesung-selber-machen-eine-einfache-anleitung_69393/
- <https://www.smarticular.net/allergie-heuschnupfen-lindern-nasendusche-anwendungen-durchfuehren/>
- <https://www.smarticular.net/badesalz-erkaeltung-selber-machen-hausmittel-lavendel-meersalz>
- <https://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/wir-in-bayern/ratgeber/nasendusche-schnupfen-vorbeugen-praevention-hno-arzt-thomas-meier-lenschow-100.html>