

Kundenflyer: **Richtig Naseputzen und Niesen**

Eine Erkältung mit Schnupfen ist lästig: Das Sekret setzt sich in der Nase und den Nebenhöhlen fest und muss vom Schleim befreit werden. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten, die verschiedene Vor- und Nachteile mit sich bringen. Auch beim Niesen gibt es in puncto Hygiene einiges zu beachten.

Hochziehen oder Schnäuzen?

Beim **Hochziehen** wird der Schleim in den Rachen gezogen, heruntergeschluckt und anschließend durch die Magensäure zersetzt. Viele Mitmenschen empfinden die Geräuschkulisse jedoch als unangenehm und störend.

Das **Naseputzen** erfolgt mit einem Einmaltaschentuch, dadurch wird das infektiöse Sekret hygienisch entsorgt. Lange Zeit wurde kritisiert, dass durch das Schnäuzen der Schleim tiefer in die Nasennebenhöhlen gedrückt wird und dadurch eine Nasennebenhöhlenentzündung begünstigen kann – diese Theorie wurde mittlerweile jedoch widerlegt. Beim Schnäuzen entsteht eine Art Luftwirbel im Rachenraum, der das Eindringen von Krankheitserregern in die Bronchien verhindert.

Laut ist nicht immer gut

- Egal welche Variante verwendet wird: Immer behutsam und mit wenig Kraft durchführen
→ Andernfalls kann es zu Verletzungen kommen oder die Nasenschleimhaut schwillt durch die Reizung weiter an
- Beim Schnäuzen immer ein Nasenloch zuhalten und durch das geöffnete Nasenloch pusten
→ Gleichzeitiges Schnäuzen kann dazu führen, dass eine Seite nicht richtig entleert wird

Lautes Schnäuzen führt nicht zu besseren Ergebnissen – im Gegenteil: Es ist sogar ein Zeichen von zu viel Kraftaufwand!

Die Nasendusche als Hilfsmittel

- Verflüssigen und entfernen Sekret auf schonende Art und Weise
- Immer isotonische Kochsalzlösung zum Spülen verwenden
- Nicht mit Leitungswasser spülen → führt zu Reizungen!
- Am besten fertig abgepackte Salzmengen aus der Apotheke verwenden

Weg mit den Erregern!

- Entsorgung in der Toilette oder einem geschlossenen Mülleimer
- Nicht im offenen Papierkorb
- Benutzte Taschentücher nicht herumliegen lassen
- Kein mehrmaliger Gebrauch
- Anschließend gründliches Händewaschen, um die Keime nicht zu verteilen

Do's & Don'ts beim Husten und Niesen

- Sekret nicht in die Umgebung versprühen
- Am besten in ein Einmaltaschentuch husten/niesen
- Wenn keins zur Hand ist: Statt in die Hand in die Armbeuge husten/niesen
- Abstand zu Mitmenschen halten
- Abwenden beim husten/niesen