

Schleimhautpflege

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen wurde eine chronische Reizung der Schleimhaut im Rachen oder in der Nase festgestellt. Diese kann sich durch „Verschleimung“, „Räusperzwang“, ein Fremdkörpergefühl im Hals oder Verkrustung und Verstopfung der Nase äußern. Bitte machen Sie immer das Pflegeprogramm für Nase und Rachen gleichzeitig. Eine Störung in einem Bereich beeinflusst immer auch den anderen.

Die Schleimhautpflege hilft ihrer Schleimhaut in Mund, Rachen und Nase sich wieder zu erholen. Bitte führen Sie dies konsequent für mindestens 3 Wochen durch.

1. Trinken Sie viel lauwarmes Wasser - zwei bis drei Liter pro Tag

2. für mindestens drei Wochen konsequent :

**kein Kaffee,
kein Alkohol,
nicht Rauchen,
keine scharfen Gewürze,
keine Kohlensäure,
keine zu heißen Getränke oder Speisen**

**3. gurgeln Sie zweimal täglich mit je einem
1/4 Liter Salbeitee**

**4. Spülen Sie die Nase 2 x tgl. mit Salzwasser
(250 ml lauwarmen Leitungswasser +
2,5g Salz - gehäufte Messerspitze)**

Ideal zur Nasenspülung ist eine Nasendusche,
die Sie in der Apotheke oder Sanitätshaus erhalten.

Gute Besserung wünscht Ihnen Ihr HNO - Team



&



Dr. Georg Hopf

Dr. Franz Rieger