

## 1.

### Die Nasendusche

In Indien ist Jala-Neti, das Reinigen der Nase, bzw. Ihrer Schleimhäute seit Jahrtausenden bekannt. Verwendet wird dazu Salzwasser. Der Fluss des Atems wird freier, der Geruchssinn, vor allem aber die Lebensenergie wird verbessert.

Die tägliche Nasenspülung kommt nun auch in Europa zu neuen Ehren. Sie bietet Schutz vor:

- Erkältungen,
- Husten,
- Augen- Nasen- Halsbeschwerden,
- Stirnhöhlenentzündungen,
- Mandelentzündungen,
- allgemeine Katarrhe,
- bei anderen Erkrankungen der Luftwege und der Lunge, sowie bei Erkrankungen des Kopfes, wie
- Kopfschmerzen,
- Müdigkeit,
- Schlaflosigkeit.



Bei einem Versuch mit Bundeswehrsoldaten, gemacht unter Biwakbedingungen, kam eindeutig heraus, daß die Zahl der Krankentage in der Gruppe die die Nase gespült hatten, um das 6-fache zurückging . Für die Wirksamkeit sollte unbedingt physiologische Kochsalzlösung verwendet werden, die man fertig in der Apotheke kaufen kann, z.B. als Emser - Salz oder Rhino mer , aber sich auch selbst herstellen kann, in dem man einen Teelöffel Meersalz auf einen Liter Wasser auflöst.

Die Nasenspülung wird mit einem kleinen Topf, der einer Schnabeltasse ähnelt, jedoch eine lange Tülle besitzt, durchgeführt (indisch Neti Lota). Daher stammt der Name der wohl bekanntesten Nasenspülkanne. Inzwischen werden die Nasenspül- oder duschgeräte auch aus Plastik oder anderen Materialien hergestellt. Die Kochsalzlösung wird in den Topf gefüllt und die Tülle in das linke Nasenloch eingeführt. Durch Schräghalten und vorn Überneigen des Kopfes, wird der Flüssigkeitsstrom bei geöffnetem Mund durch das andere Nasenloch herausfließen. Danach wird dieser Vorgang auf der rechten Seite wiederholt.

Ein großes Problem stellt heutzutage der Mißbrauch von Nasensprays dar. Zunächst schafft das Nasenspray bei verstopften Schnupfennase natürlich Erleichterung, aber

ebenso wie bei Laxantien kommt es sehr schnell zu einer Gewöhnung und zu einer, die Schleimhaut zerstörenden Wirkung. Der Patient bekommt schlecht Luft und in den meisten Fällen stellt sich auch nächtliches Schnarchen ein. Außerdem erfüllen die zerstörten Schleimhäute ihre Schutzfunktion nicht mehr. In diesen Fälle empfehlen sich Spülungen mit folgendem Rezept:

**Rp.:**

Salbeiextrakt 30.0; Emser Salz 50.0; Colibiogen 50.0

D.S. mehrfach tgl. gurgeln und in die Nase aufziehen. Am besten mit einer Nasendusche. Die Anwendung sollte hauptsächlich Abends durchgeführt werden.



In schweren Fällen kann das Nasenduschen hervorragend mit der Nasenreflexzonenmassage nach Dr. Niels Krack kombiniert werden.

### **Nasenreflexzonenmassage**

Diese Technik wurde von Dr. W. Fliess beschrieben, und ist von Dr. Niels Krack überarbeitet worden. Sie bietet interessante Möglichkeiten zur lokalen Behandlung und zur Fernwirkung auf die Sexualorgane, Magen-Darm, Neuralgien im Kopfbereich sowie Atemwegserkrankungen und dient nicht zuletzt dem Wiederaufbau ausgetrockneter, borkiger und insuffizienter Nasenschleimhäute. Eventuell bestehende Störfelder in den Nasen(neben)höhlen werden beseitigt.

Der Behandler verwendet Wattestäbchen und ein Nasen-Reflex-Öl. Vorsichtig werden die Nasengänge nacheinander massiert. Angefangen wird beim größten, dem unteren Nasengang. Der Patient sitzt entspannt auf einem Stuhl vor dem Behandler und lehnt seinen Kopf an dessen Bauch. Dabei ist darauf zu achten, daß genügend Taschentücher vorhanden sind, da der Patient einen gewaltigen Niesreiz bekommt, der wesentlich zur Reinigung beiträgt. Bevor der Patient niest, muß der Watteträger entfernt werden, damit Verletzungen vermieden werden. Es darf niemals gewaltsam vorgegangen werden..

Dr. Niels Krack gibt an, daß sowohl bestimmte Probleme der Sexualorgane so behandelt werden können, ebenfalls Magen-Darm-Probleme, Atemwegserkrankungen und Neuralgien im Kopfbereich.

## **2.**

### **Therapieöle & Salben**

#### **Nasenreflexöl**

##### **Paracelsus Herstellung**

Systemzuordnung: Nebenhöhlenprozesse, Infekte, Pollen-, Hausstauballergie

Reflexzonen nach Dr. Röder (Orig. Rezept)

"Ja! Sehr erheitert uns die Prise, vorausgesetzt, daß man auch Niese"

(W. Busch).

Durch Reizung der Nasen-Schleimhaut einen Niesreflex auslösen, der dann in vielfacher Hinsicht eine

reinigende und befreiende Wirkung auf den Gesamtorganismus ausübt. Nach der Behandlung mit Johannisblütenöl nachbehandeln und einpinseln.

**Inhaltsstoffe:** Olivenöl (kbA), Sonnenblumenöl (kbA), Ol. anisi, Ol. arnicae, Ol. camphor., Ol. chamomillae, Ol. citri, Ol. eucalypti, Ol. melissae, Ol. menthae arvensis japon., Ol. rosmarini, Ol. salvae, Sorbitolum

**Einnahmeempfehlung:** Zur äußerlichen Anwendung bei der nasalen Reflexzonentherapie oder nach ärztlicher Anleitung und Verordnung

**Warnhinweise:** Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

**Kontraindikationen:** keine bekannt

**Lagerung:** Kühl lagern, nach dem Öffnen binnen 6 Monaten verbrauchen

Nasenreflexöl		
4361	50 ml	27,90

 Heilmittel - Tel.: ++43 4274 505 77 [kontakt](#)

### 3.

**ONDAMED Programme Nr. 19 (Broad Band Application) und Nr. 45, 46 (Gehirnprogramme)**