



Schnupfen & Naturheilkunde – alternative abschwellende Cremes, Öle, Sprays

Auf der Seite der Bahnhofapotheke Kempten im Allgäu finden Sie schön aufgelistet Ideen zur alternativen abschwellenden Wirkung bei Schnupfen. Die Lösungen mit ätherischen Ölen sollten allerdings nicht bei Säuglingen und auch nicht dauerhaft angewendet werden, da sie die Schleimhäute austrocknen können. Wenn Sie gerade stillen können Sie auch Ihre eigene Muttermilch als abschwellendes Mittel in die Nase geträufelt versuchen.

Die **IS® Nasensalbe (9 oder 15 ml)** von der bekannten Hebamme Frau Stadelmann, verwende ich persönlich gerne. Sie ist durch Engelwurz recht mild und nicht so stechend im Geruch. Sie wird außen auf den Nasenrücken und unter die Nase aufgebracht. Dadurch werden die Schleimhäute weniger strapaziert. Diese Lösung wird in der Kemptener Apotheke exklusiv angeboten - daher zeige ich Ihnen dort die Möglichkeiten. Sie haben sehr schöne Sachen, z. B. auch Farfalla® flüssige Seifen und Shampoos.

Folgendes bekommen Sie aber auch in jeder anderen Apotheke:

Auch das **Wala Nasenbalsam** habe ich in meiner Hausapotheke und verwende es bei zugeschwollener Nase. **Wala Nasenbalsam für Kinder** ist nur sehr mild abschwellend und eher zur Pflege trockener Schleimhäute geeignet. Dafür verwende ich es auch gerne. Bei Schnupfen reicht es für mich nicht.

Heel Euphorbium comp ist ein Nasenspray. Das habe ich auch schon verwendet. Wenn die Schwellung nicht zu heftig ist, funktioniert das auch. Aber Produkte mit ätherischen Ölen sind stärker.

Weleda Nasenöl ist auch gut – aber Kinder werden es in die Nase geträufelt nicht akzeptieren, weil es – wenn es den Rachen hinunterläuft - nach den ätherischen Ölen „schmeckt“. **Primavera Atemwohl Nasefrei** habe ich selbst noch nicht ausprobiert, funktioniert aber bestimmt durch die enthaltenen ätherischen Öle.

Hier der Link: https://shop.bahnhof-apotheke.de/search/result?term=nase&row=0&order_by=Relevance&order_direction=DESC

Eine weitere Möglichkeit, die die Bahnhofapotheke nicht führt: Eine sehr starke ätherische Ölmischung ist **Soli Chlorophyll S21**. Dieses kann man verdünnt auch zur Abschwellung verwenden (einfach mit einem guten Speiseöl 1:10 oder 1:20 verdünnen. Man kann zur Nacht auch gut wenige Tropfen pur oder verdünnt etwas mehr auf dem Rücken einreiben und wird über die Haut und Lunge eine freiere Atmung erzielen. Diese Ölmischung tut auch sehr gut bei Muskelkater oder anderen Muskel- und Gelenkschmerzen.

Ich habe den Suchbegriff "Nase" eingegeben. Bitte lassen Sie sich nicht durch das "Maskenangebot" irritieren ...

Sie können der Bahnhofapotheke gerne mitteilen, dass ich sie empfohlen habe. Ein finanzieller Vorteil entsteht dadurch für mich nicht.

Manchmal wird auch **Salzwasser / Meerwasser** zur Abschwellung der Nasenschleimhäute empfohlen. Da Salz stark dehydriert, halte ich es nur kurzfristig für angebracht. Das Ziehen von Salzwasser durch die Nase mögen meine empfindlichen, zur Trockenheit neigenden Nasenschleimhäute gar nicht. Daher kann ich es nicht wirklich empfehlen, besonders nicht zur täglichen Anwendung. Aber wenn Sie gut damit zurechtkommen können Sie es wohldosiert aus eigenen Stücken natürlich verwenden.

Beachten Sie bitte auch die weiteren Informationen zur Stärkung der Immunabwehr auf meinen Webseiten. Lassen Sie sich gerne zu einem persönlichen Konstitutionsmittel beraten und trinken Sie genügend, z. B. Melissentee. - Ich hoffe, Sie haben jetzt nicht „die Nase voll“ sondern können recht bald wieder frei atmen!

Herzliche lichtvolle Grüße aus Norddeutschland
Ihre Heidi Boye, Heilpraktikerin