

Einfach, angenehm, effektiv. Spüle deine Nase mit



Yogi's
NoseBuddy®



Nasenspülung

**Neti - eine Yogamethode,
die erfrischt!**

Empfohlen bei verstopfter Nase,
Erkältung, Allergie, Asthma,
Nasennebenhöhlenentzündung etc.
– und für mehr Klarheit im Alltag.



*Der beste
Freund der Nase®*

Lies bitte die gesamte Gebrauchsanleitung, bevor du *NoseBuddy®* benutzt.

So spülst du deine Nase mit *Yogi's NoseBuddy*®

Spüle Kanne und Messlöffel vor der ersten Anwendung gründlich mit heißem, sauberem Wasser.

1 Gib einen gestrichenen Messlöffel Salz in den NoseBuddy (4,5g)

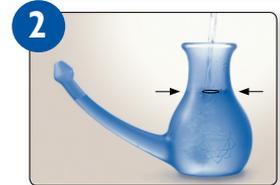
Am besten ist feinkörniges Kochsalz ohne Zusätze wie Anti-Klumpmittel oder Jod. Grobkörniges Salz löst sich langsamer auf als feines. Meersalz kann bei einigen Menschen eine verstopfte Nase hervorrufen, benutze in diesem Fall lieber Steinsalz.



2 Füll sauberes lauwarmes Wasser bis zur Messlinie ein (0,5l)

Koche das Wasser auf (1 Minute lang) auf und lass es auf Körpertemperatur abkühlen - oder verwende lauwarmes destilliertes oder steriles Wasser.

Falls du an einem Ort mit gemäßigttem Klima und hoher Trinkwasserqualität bist und Wasser direkt aus der Leitung nehmen willst, solltest du es vor dem Einfüllen 1/2 bis 1 Minute laufen lassen. An Orten mit schlechter Trinkwasserqualität, warmem Klima oder stark chlorhaltigem Wasser empfehlen wir, das Wasser vor Verwendung stets aufzukochen bzw. destilliertes oder steriles Wasser zu verwenden.



Bei trockenen Schleimhäuten (z. B. nach einem langen Flug) kannst du dem Wasser einige Tropfen Pflanzenöl wie z. B. Mandel-/Sesamöl zusetzen. (Siehe "NoseBuddy sauber halten").

3 Rühre um, bis sich das Salz vollständig aufgelöst hat

Das Wasser hat jetzt die gleiche Salzkonzentration wie die Körperzellen, d. h. es ist eine isotone (physiologische) 0,9-prozentige Salzlösung. Bei richtiger Salzmenge und Wassertemperatur ist die Nasenspülung sehr angenehm.



4 Spüle deine Nase

Führe Neti über einem Waschbecken aus. Setz die Tülle an ein Nasenloch, so dass sie dicht abschließt. Atme normal durch den Mund. Beuge Kopf und Oberkörper nach vorne. Drehe den Kopf leicht zur Seite und heb die Kanne ein wenig an. Jetzt fließt das Wasser in ein Nasenloch hinein und aus dem anderen wieder heraus.

Wenn die Hälfte des Wassers durchgeflossen ist, kannst du dir sanft die Nase putzen (siehe Punkt 6). Mache das gleiche mit dem anderen Nasenloch. Für eine noch gründlichere Nasenreinigung nimmst du eine ganze Kanne pro Nasenloch.



5



5 Lass den Rest des Wassers herauslaufen

Nachdem du die Nase gespült hast, bleibt etwas Wasser in der Nasenhöhle zurück. Beuge dich vornüber und lasse Oberkörper und Kopf eine Weile locker nach unten hängen. Auf diese Weise läuft das restliche Wasser aus der Nase.

Wenn du Erfahrung mit Yoga hast, kannst du auch die Yogastellung *Clown* oder den *Kopfstand* machen.*

6 Putz dir die Nase

Schnäuze dich leicht und stoßweise durch jeweils **ein** Nasenloch, aber nicht zu kräftig. Mache anschließend die Atemübung *Blasebalg**.

7 Der Blasebalg

Sitz mit geradem Rücken und aufrechtem Kopf. Platziere die rechte Hand so wie auf Bild 7.

Spüre, durch welches Nasenloch du leichter atmen kannst, d. h. welches offener ist. Verschließe das andere Nasenloch mit Daumen oder Ringfinger.

Atme zwanzig Mal schnell, kurz und leicht durch das offene Nasenloch ein und aus. Atme danach tief ein und halte die Luft an, indem du beide Nasenlöcher verschließt. Halte die Luft mit leichtem Druck in der Nasenhöhle so lange an, wie es sich angenehm anfühlt. Bei verstopfter Nase hältst du die Luft lange an. Atme anschließend langsam durch das gleiche Nasenloch aus. Wiederhole dies mit dem anderen Nasenloch. Mache drei Runden auf jeder Seite.

Für den vollen Effekt von *Neti* oder bei Beschwerden wie verstopfter Nase, Nasennebenhöhlenentzündung, Atemwegsallergien oder Asthma empfehlen wir, nach *Neti* immer den *Blasebalg* zu machen.

6



7



*) Für die Yogastellungen *Clown* und *Kopfstand* sowie für ausführliche Informationen zum *Blasebalg* siehe das Buch *„Yoga, Tantra und Meditation im Alltag“* von Swami Janakananda (Bindu Verlag, ISBN: 9789197789462) oder wende dich an die Skandinavische Yoga und Meditationsschule (siehe Rückseite).

Gut zu wissen

Wenn das Wasser nur sehr langsam fließt, oder wenn es nicht aus dem anderen Nasenloch herauskommt

- a) Vielleicht presst du die Tülle zu hart oder schräg in die Nase, so dass der Wasserfluss behindert wird.
- b) Wenn die Tülle nicht vollständig am Nasenloch abschließt, fließt das Wasser zur selben Seite wieder heraus.
- c) Wenn du erkältet bist und deine Nase verstopft ist, kann es sein, dass das Wasser nicht sofort durch die Nase fließt. Wir empfehlen in diesem Fall, einige Minuten mit der Tülle in der Nase stehen zu bleiben, damit das Salzwasser den Schleim auflösen kann. Schnäuze dich danach vorsichtig durch je ein Nasenloch. Wechsle dann zur anderen Seite.

Wenn du auf diese Weise einige Male vom einen zum anderen Nasenloch gewechselt hast, wird das Wasser durchfließen, zunächst tropfenweise und dann in einem immer stärkeren Strahl. Schnäuze dich besonders vorsichtig, wenn du erkältet bist, denn dann sind die Nasenschleimhäute empfindlicher.

NoseBuddy's großes Volumen und der lange, gebogene Hals garantieren einen sehr guten Wasserfluss und ermöglichen in den meisten Fällen eine effektive Nasenspülung, selbst bei verstopfter Nase.

Wenn das Wasser in den Mund fließt

Manchmal kann es passieren, dass etwas Wasser in den Mund fließt. Das macht nichts und liegt eventuell an einer verstopften Nase.

Wenn aber viel Wasser in den Mund fließt, beug den Kopf weiter nach unten, so dass das Kinn näher zur Brust kommt. Drehe den Kopf nicht zu sehr auf die Seite. Atme durch den Mund und vermeide es, zu schlucken.

Wenn es sich unangenehm anfühlt

Entweder ist zu wenig oder zu viel Salz im Wasser, oder das Salz hat sich nicht ganz aufgelöst. Benutze immer den Messlöffel* und die Messlinie, rühre gut um und achte darauf, dass sich das Salz **vollständig** löst.

Achtung: Immer das Salz **vor** dem Wasser einfüllen!

Die Lösung ist gut, wenn sie so salzig schmeckt wie Tränen.

**) Der Löffel ist auf 4,5 g feinkörniges Tafelsalz ausgelegt. Das Gewicht pro Volumen unterscheidet sich je nach Salzart. Bei manchen Salzen brauchst du etwas mehr als einen gestrichenen Messlöffel, um auf die richtige Menge (4,5 g) zu kommen.*

Wie oft und wie viel?

Wir empfehlen 1 bis 2 Spülungen täglich (morgens und abends). Du kannst die Nase auch nach Bedarf spülen, z. B. wenn sich eine Erkältung anbahnt, bei verstopfter Nase, Nebenhöhlenentzündung, Asthma, einer allergischen Reaktion der Luftwege oder nach Aufenthalt in staubiger, verräucherter oder anderweitig verunreinigter Luft. Spüle die Nase gegen Schnarchen, bevor du zu Bett gehst.

Die positiven Wirkungen der Nasenspülung werden durch eine regelmäßige, tägliche Anwendung verstärkt.

NoseBuddy sauber halten

NoseBuddy dient der persönlichen Hygiene und sollte daher sauber gehalten werden. Spüle Kanne und Löffel vor und nach jedem Gebrauch mit heißem sauberem Wasser. Lass sie an der Luft trocknen.

Spüle regelmäßig NoseBuddy und den Löffel in der Spülmaschine oder von Hand (beispielsweise einmal pro Woche, öfter bei Verwendung von Öl).

Aus Hygienegründen empfehlen wir, die Kanne nicht mit anderen zu teilen. NoseBuddy ist ein langlebiges Produkt, aber wenn die Kanne abgenutzt oder schwer zu reinigen ist, solltest du eine neue besorgen.

Warum Nasenspülung?

Die Nasenspülung, auch *Neti* genannt, ist eine traditionelle Reinigungsübung des Yoga. Hierbei werden Nase und Nebenhöhlen mit körperwarmem isotonischem Salzwasser (d. h. Wasser mit 0,9 % Salzgehalt) gespült.

Traditionell wird Neti bei verschiedenen Beschwerden der Nase und der Nasennebenhöhlen empfohlen. Es erleichtert die Nasenatmung, schafft geistige Klarheit und ist eine gute Vorbereitung für Yoga und Meditation.

Viele Menschen spülen sich morgens die Nase, um den Tag auf eine erfrischende Art zu beginnen. Andere spülen sich die Nase, wenn sie von der Arbeit kommen, vor allem bei Tätigkeiten in staubiger Luft.

Diese einfache Methode reinigt und befeuchtet die Nase, vor allem aber stimuliert sie die Schleimhäute.

Auf den Schleimhäuten, von der Nase bis zu den Lungen und in den Gehörgängen zwischen Nase und Mittelohr, befinden sich mikroskopisch kleine Flimmerhärchen (Zilien). Ihre Funktion ist es, die Luftwege und Nebenhöhlen durch den Abtransport von Schleim und Schmutzpartikeln sauber zu halten. Die Nasenspülung aktiviert die Flimmerhärchen, so dass Schleim mit Staub, Pollen, Viren und Bakterien effektiver abtransportiert wird.

Auf diese Weise werden dem körpereigenen Reinigungssystem der Luftwege die bestmöglichen Voraussetzungen zur optimalen Funktion gegeben.

Aus diesem Grund kann Neti Erkältungen, Stirn- und Nasennebenhöhlenentzündungen, Asthma und Allergien sowie verschiedene Beschwerden durch Luftverschmutzung lindern und ihnen vorbeugen.

Die Nasenspülung hilft auch, wenn man unter trockener Raumluft leidet, da sie die natürliche Feuchtigkeit der Schleimhäute wiederherstellt. Sie lindert geschwollene Schleimhäute und beugt einer verstopften Nase vor. Deshalb ist Neti auch während einer Schwangerschaft und gegen Schnarchen hilfreich.

Die Nasenspülung stimuliert und entspannt den Stirn- und Augenbereich, wodurch Kopfschmerzen gelindert und Seh- und Geruchssinn verbessert werden können.

Neti ist auch eine große Hilfe, um mit dem Rauchen aufzuhören.

Bei regelmäßiger Anwendung von Neti wird die Atmung durch die Nase erleichtert. Die eingeatmete Luft wird gereinigt, befeuchtet und erwärmt, und ihr wird das in den Nasennebenhöhlen gebildete Stickoxid zugesetzt. Dadurch erweitern sich die Blutgefäße in den Lungen, und sie können mehr Sauerstoff aufnehmen.

In vielen Ländern ist die Nasenspülung als wirksames Hausmittel gegen Erkältungen bekannt. Bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurden in Europa verschiedene Kannen und Spritzen zur Nasenspülung in Apotheken angeboten.

Heute haben viele Ärzte - auch wegen des zunehmenden Interesses an Yoga - die Vorteile dieser Methode wiederentdeckt und empfehlen die regelmäßige Anwendung als eine natürliche, effektive und nebenwirkungsfreie Alternative zu Nasentropfen und Nasensprays.

„Wir empfehlen die Nasenspülung bei trockenen Schleimhäuten, für Personen mit Allergien und bei Arbeit in staubiger Umgebung.“ (Dr. Claude Laurent)





Yogi's NoseBuddy®



- ✓ **Optimales Design für ausgezeichneten Wasserfluss!**
Durch das große 0,5 L-Volumen und den langen, gebogenen Hals werden auch verstopfte Nasen gründlich gespült.
- ✓ **Messlöffel für Salz + Wasserstandsmarke**
Immer die richtige Mischung dank Löffel und Wasserstandsmarke - für ein angenehmes Erlebnis, jedes Mal!
- ✓ **Leicht und haltbar**
Ideal für zuhause und auf Reisen.
- ✓ **Einfache Anwendung - für Erwachsene und Kinder**
Mit NoseBuddy wird die Nasenreinigung bald so einfach und natürlich wie das tägliche Zähneputzen.

*Der beste
Freund
der Nase®*



Lauwarmes Wasser bis zur Markierung (0,5l)
+ ein Messlöffel Salz (4,5g)
= isotonisches Salzwasser mit richtiger Salzkonzentration (0,9%)

Yogi's NoseBuddy und Löffel aus PP-Kunststoff sind für die medizinische Verwendung zugelassen. Recycling: harter Kunststoff.

Version T.Y1.33 - 2018.09

Dieses Qualitätsprodukt wurde auf der Basis von über 40 Jahren Erfahrung mit der Nasenspülung entworfen.

Die Stiftung

SKANDINAVISCHES YOGA UND MEDITATIONSSCHULE

Västmannagatan 62
SE-113 25 Stockholm, Sweden
+46 (0)8 32 12 18
stockholm@yoga.se

Design und Produktion in Schweden durch:

in Stockholm seit 1976



www.yogaderquelle.de

Yogi's NoseBuddy ist als medizinisch-technisches Produkt CE gekennzeichnet.
© Copyright 2018 Skandinavische Yoga und Meditationsschule. Recht auf Änderungen vorbehalten.
"NoseBuddy" und "NoseBuddy, Der beste Freund der Nase" sind eingetragene Schutzmarken der Skandinavischen Yoga und Meditationsschule.

Die **Skandinavische Yoga und Meditationsschule** ist eine der ältesten Yoga- und Meditationsschulen in Europa und eine der wenigen, die eine mehrjährige hauptberufliche Yogalehrerausbildung anbietet. Sie wurde 1970 vom dänischen Yogi Swami Janakananda in Kopenhagen gegründet. Heute hat die Schule Zweigstellen in Dänemark, Schweden, Norwegen, Finnland & Frankreich. Mehr unter: www.yogaderquelle.de

Das Internationale Haa Retreat Center • SE-340 13 Hamneda, Sweden • +46 (0)372 550 63 • haa@yogameditation.com