

KOCHSALZLÖSUNG SELBER HERSTELLEN

Kochsalzlösung eignet sich hervorragend bei Erkältungen. Sie löst festsitzenden Schleim und befeuchtet den Nasen-/Rachenraum.

Kochsalzlösung (= NaCl 0,9%) kann man in Apotheken oder Drogeriemärkten fertig kaufen. Billiger ist es jedoch, die Lösung selbst herzustellen. Dazu kann man Meersalz oder auch einfaches Speisesalz verwenden.

Herstellung

- 500 ml Wasser für etwa zwei Minuten kochen (damit werden mögliche Bakterien und Keime im Wasser abgetötet)
- Salz abwiegen: für 500 ml Wasser benötigt man 5 g Salz (entspricht etwa einem gehäuften Teelöffel)
- Das Salz im Wasser solange verrühren, bis es sich vollständig gelöst hat
- Vor Anwendung die Lösung mindestens auf Körpertemperatur (37°C) abkühlen lassen

Anwendung

- Als Nasentropfen: Lösung in eine Spritze oder Pipette aufziehen und 2-5 Tropfen in jedes Nasenloch Ihres Kindes geben.
- Als Nasenspülung: Lösung in eine Nasendusche geben und damit die Nase spülen. Anwendung 2x täglich.
- Als Inhalation: Über einen Kompressionsvernebler (z.B. PARI BOY®) 5 ml in die Vorratskammer des Gerätes geben und ca. 5-10 Minuten lang inhalieren.

Haltbarkeit

Die Lösung ist in einem abgeschlossenen Gefäß 24 Stunden verwendbar.

