

Gurgeln mit Salzwasser

Wirkweise:

Salzwasser wirkt abschwellend, entzündungshemmend und leicht antimikrobiell.

Anwendung:

- 1 Teelöffel Speisesalz (besser Meersalz) in ca. 250 ml / 1 Glas lauwarmen Leitungswasser auflösen. Dann gurgeln. Hierbei ist zu beachten, dass möglichst auch die tieferen Rachenabschnitte mit einbezogen werden sollten.
- Nach dem Gurgeln muss das Salzwasser ausgespuckt werden. Verschlucken kann zu Übelkeit und Erbrechen führen.
- Häufigkeit: ca. 4-6x/ Tag

Variante: Sollte Ihnen das Gurgeln mit reinem Salzwasser schwerfallen, empfehle ich das Gurgeln mit 250 ml Kamillentee mit Zugabe von ebenfalls 1 Teelöffel Speisesalz.

Bitte beachten Sie:

- Nicht geeignet ist das Gurgeln für Kinder und Menschen mit Schluckstörungen. Kinder ab 5 Jahre sollten mit lauwarmen Kamillentee ohne Zugabe von Salz gurgeln. Kinder vor dem 5. Lebensjahr sollten nicht gurgeln.