

**Einfach, angenehm, effektiv! Spüle deine Nase mit**



Yogi's  
**NoseBuddy®**



## **Nasenspülung**

**Neti - eine Yogamethode  
die erfrischt!**

Traditionell empfohlen bei verstopfter  
Nase, Erkältung, Allergie, Asthma,  
Nasennebenhöhlenentzündung etc.  
– und für erhöhte Klarheit im Alltag.



*Der beste  
Freund der Nase®*

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

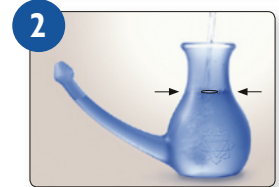
# So spülst du deine Nase mit *Yogi's NoseBuddy*®

Spüle Kanne und Messlöffel vor der ersten Anwendung gründlich mit heißem 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 einer geringen Anzahl von Menschen eine verstopfte Nase hervorrufen, in diesem Fall benutze lieber Kochsalz.



**2 Fülle sauberes lauwarmes Wasser bis zur Messlinie (0,5l)**  
Normalerweise kann man Leitungswasser verwenden. Lass das Wasser erst eine Weile laufen, bevor du die Kanne füllst. Nimm zuerst heißes Wasser, um das Salz aufzulösen, dann kaltes, sodass die Mischung körperwarm wird. Falls das Leitungswasser keine Trinkwasserqualität hat, empfehlen wir, es abzukochen und abkühlen zu lassen.



Bei trockenen Schleimhäuten (z. B. nach einer längeren Flugreise) kann dem Wasser ein Tropfen Mandelöl oder ein anderes pflanzliches Öl zugesetzt werden.

**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 isotonische (physiologische) 0,9 prozentige Salzlösung. Bei richtiger Salzmenge und Wassertemperatur ist die Nasenspülung sehr angenehm.



**4 Spüle dir die Nase**  
Mache Neti über einem Waschbecken. Setze die Tülle an ein Nasenloch, sodass sie dicht anschließt. Atme normal durch den Mund. Beuge Kopf und Oberkörper nach vorne. Drehe den Kopf leicht zur Seite und hebe die Kanne ein wenig an. Jetzt fließt das Wasser in ein Nasenloch hinein und aus dem anderen wieder heraus. Schmutzpartikel und Schleim werden mit herausgespült.

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 verwende eine ganze Kanne für jede Seite.



5



## 5 Lasse den Rest des Wassers herausrinnen

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 rinnt das restliche Wasser aus der Nase. Wenn du Erfahrung mit Yoga hast, kannst du auch die Yogastellung *Clown* oder den *Kopfstand* machen.\*

## 6 Putze dir die Nase

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

## 7 Der Blasebalg

Sitze 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. Mache zwanzig schnelle, kurze und leichte Ein- und Ausatmungen durch das offene Nasenloch. 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 halte die Luft lange an.

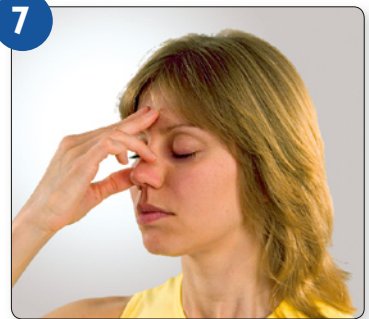
Atme anschließend langsam durch das gleiche Nasenloch aus. Wiederhole dies mit dem anderen Nasenloch. Mache drei Runden zu jeder Seite.

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 "Yoga, Tantra und Meditation im Alltag" von Swami Janakananda (Bindu Verlag ISBN 3-937261-00-1/ISBN Neu 978-3-937261-00-3) oder nimm mit der Skandinavischen Yoga und Meditationsschule Kontakt auf. Die Adresse findest du auf der Rückseite dieser Broschüre.

# Einige Tipps

## 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, sodass dadurch der Wasserfluss behindert wird.
- b) Wenn die Tülle nicht vollständig an das Nasenloch anschließt, 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 von einem zum anderen Nasenloch gewechselt hast, wird das Wasser durchfließen, zunächst tropfenweise und dann in einem immer stärkeren werdenden 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 machen dadurch eine effektive Nasenspülung in den meisten Fällen selbst bei verstopfter Nase möglich.

## Wenn das Wasser in den Mund fließt

Manchmal kann es passieren, dass etwas Wasser in den Mund fließt. Das kann daran liegen, dass deine Nase verstopft ist. Wenn aber viel Wasser in den Mund fließt, beuge den Kopf weiter nach unten, sodass das Kinn näher zur Brust kommt. Atme durch den Mund und vermeide es, zu schlucken.

## Wenn es sich unangenehm anfühlt

Entweder hast du zu wenig oder zu viel Salz im Wasser, oder vielleicht hast du grobkörniges Salz verwendet, das sich nicht ganz aufgelöst hat. Benutze immer den Messlöffel und die Messlinie, rühre gut um und achte darauf, dass sich das Salz vollständig auflöst (siehe Punkte 1 bis 3).

Du kannst es auch mit einem gehäuften anstatt einem gestrichenen Messlöffel Salz versuchen, da verschiedene Salzarten ein unterschiedliches Gewichtsvolumen haben.

Die Lösung ist gut, wenn sie so salzig wie Tränen schmeckt und das Wasser handwarm ist.

## Wie oft und wie viel?

Wir empfehlen 1 bis 2 Mal pro Tag (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 wenn du in staubiger, verräucherter oder auf andere Weise verunreinigter Luft gewesen bist. Gegen Schnarchen spüle die Nase bevor du zu Bett gehst. Die positiven Wirkungen der Nasenspülung werden durch regelmäßige tägliche Anwendung verstärkt.

## Reinigung

Spüle Kanne und Löffel vor und nach jedem Gebrauch mit heißem Wasser. Lasse sie an der Luft trocknen. Die Kanne kann mit einem milden Spülmittel gereinigt werden. NoseBuddy ist spülmaschinenfest, hartes Wasser kann jedoch Kalkflecken an der Innenseite der Kanne verursachen. Bei Bedarf kannst du die Kanne auch desinfizieren. Wir raten davon ab, sich eine Kanne mit anderen zu teilen.

NoseBuddy ist ein Qualitätsprodukt mit langer Haltbarkeit. Benutze die Kanne nur zur Nasenspülung nach dieser Gebrauchsanleitung, und du wirst viele Jahre Freude an ihr haben.

# Warum die Nase spülen?

**Die Nasenspülung**, auch *Neti* genannt, ist eine traditionelle Reinigungsübung des Yoga. Hierbei werden Nase und Nebenhöhlen mit körperwarmem isotonischen 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, wenn sie in staubiger Luft arbeiten.

**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, sodass 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.

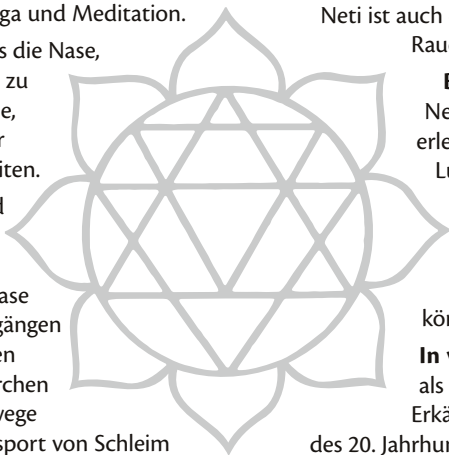
Neti ist auch eine große Hilfe, um mit dem Rauchen aufzuhören.

**Bei regelmäßiger Anwendung** von Neti wird die Atmung durch die Nase erleichtert. Hierbei wird die eingeatmete Luft gereinigt, befeuchtet und erwärmt und ihr wird das in den Nasennebenhöhlen gebildete Stickoxid zugesetzt, dadurch erweitern sich die Blutgefäße in den Lungen und 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 wieder entdeckt 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®

## Effektive Spülung dank gutem Wasserfluss

NoseBuddys großes Volumen (0,5l) und der lange, gebogene Hals ermöglichen selbst bei verstopfter Nase eine gründliche Nasenspülung.

## Jedes Mal die richtige Salzmenge

Messlöffel für das Salz und Messlinie für das Wasser, machen es einfach Wasser und Salz in der Kanne zu vermischen und so jedes mal die richtige Salzkonzentration zu erhalten.

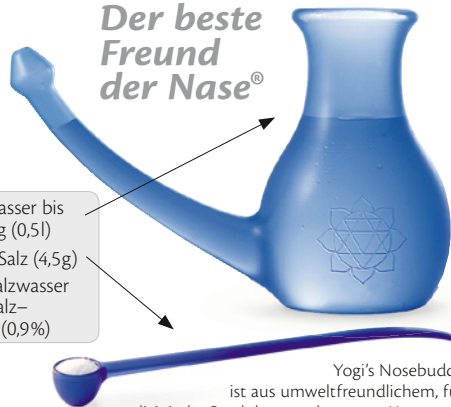
## Leicht und haltbar

Ideal sowohl zu Hause als auch auf Reisen

## Einfach anzuwenden - für Erwachsene und Kinder

Mit Yogi's NoseBuddy wird das Nasenspülen ein so natürlicher Teil deines Alltags wie das 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 ist aus umweltfreundlichem, für medizinische Produkte zugelassenem Kunststoff hergestellt (Kanne aus PP und Messlöffel aus PS). Recyclebar.

Dieses Qualitätsprodukt wurde auf der Basis von über 35 Jahren Erfahrung mit der Nasenspülung entworfen.

Design und Produktion in Schweden durch:

## SKANDINAVISCHES YOGA UND MEDITATIONSSCHULE

Vertrieb in Deutschland:

Harbergen Yoga Retreat, Am Bahnhof 72  
27254 Staffhorst OT Harbergen  
info@yogaimzentrum.de  
Tel. 04272-964 968



www.yogaimzentrum.de Tel. +46 8 32 12 18

Produzent:

Västmannagatan 62  
113 25 Stockholm, Schweden  
stockholm@yoga.se



Yogi's NoseBuddy ist als medizinisch-technisches Produkt CE gekennzeichnet.

© Copyright 2010  
Skandinavische Yoga und Meditationsschule.  
Recht auf Änderungen vorbehalten. NoseBuddy und NoseBuddy, Der beste Freund der Nase sind eingetragene Schutzmarken und gehören 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 von dem dänischen Yogi Swami Janakananda in Kopenhagen gegründet. Heute hat die Schule Zweigstellen in Dänemark, Schweden, Norwegen, Finnland, Deutschland und Frankreich. Mehr unter: [www.yogaimzentrum.de](http://www.yogaimzentrum.de)

Internationales Kurszentrum Håå • 113 25 Hamneda, Schweden • Tel. +46 372-550 63 • [haa@yogameditation.com](mailto:haa@yogameditation.com)