

nasovital®

Nasenspülsystem

Gebrauchsanweisung

Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig vor Gebrauch durch und bewahren Sie sie auf, falls Sie sie später noch einmal nachlesen möchten.

Lieber Benutzer des Nasovital-Systems, unsere Nase spielt eine wichtige Rolle als „persönlicher Filter“ und ist für das Ein- und Ausatmen der Luft sowie für die Wahrnehmung verschiedener Gerüche zuständig. Die Luft wird durch die Nase eingeatmet, wobei Härchen größere Staubpartikel, Allergene und Schmutz auffangen. Das Nasovital-System entfernt sanft reizende Substanzen, die eine verstopfte Nase und Unbehagen verursachen können. Die vorgefertigte Salzlösung eignet sich für den täglichen Gebrauch und sorgt dafür Ihre Nasengänge sauber, gesund und frei zu halten.

Lassen Sie das Nasovital-System ein Bestandteil Ihrer täglichen Hygieneroutine werden, so wie das Zähneputzen, Händewaschen oder Duschen.

Gebrauchsanweisung für das Nasovital-System, wenn die Nasenlöcher NICHT VERSTOPFT SIND. — ISOTONE Lösung (siehe Rückseite)

1. Vor jedem Gebrauch den Plastikbehälter und den Aufsatz mit mildem Seifenwasser oder Reinigungsmittel waschen, anschließend gründlich mit Wasser ausspülen und gut trocknen lassen oder mit einem sauberen, trockenen Tuch abwischen.
2. Den Inhalt des Beutels in den Behälter füllen.



3. Füllen Sie die Flasche mit lauwarmem Wasser. Für die Zubereitung der Lösung ist ausschließlich frisches Wasser zu verwenden, das mindestens den Anforderungen an Trinkwasserqualität entspricht. Bei Unsicherheiten hinsichtlich der Wasserqualität, bei frischoperierten Patienten oder bei Patient:innen mit zystischer Fibrose sollte stets steriles oder zuvor abgekochtes Wasser verwendet werden.



4. Den geschlossenen Aufsatz auf die Flasche schrauben, gut abdichten und den Inhalt gründlich schütteln.



5. Ziehen Sie den Aufsatz nach oben – bis zur Hälfte oder ganz, je nach Ihrer Erfahrung oder Ihrem Alter (siehe Empfohlene Anwendung).



6. Beugen Sie sich leicht nach vorne, halten Sie den Kopf gerade, und schauen Sie geradeaus. Es ist nicht notwendig, den Hals nach links oder rechts zu neigen.

7. Setzen Sie den Flaschenaufsatz bequem in das Nasenloch ein, sodass es abgedichtet ist (die Spitze des Aufsatzes sollte leicht zur inneren Nasenwand gerichtet sein und nicht direkt zu den Nebenhöhlen, wie in Abbildung B dargestellt). Drücken Sie die Spitze des Aufsatzes nicht zu stark gegen die Nasenwand, da dies das Ablaufen des Wassers aus der Flasche verhindert. Öffnen Sie den Mund (empfohlen) und halten Sie den Atem an.



8. Während Sie den Atem anhalten, drücken Sie die Flasche sanft und warten Sie, bis die Lösung durch das andere Nasenloch fließt. Verschließen Sie während des Spülens oder Ausblasens das andere Nasenloch nicht. Spülen Sie die Nase sanft und behutsam, ohne übermäßigen Druck auszuüben (drücken Sie die Flasche stetig, aber langsam). Tipp: Damit die Lösung während des Spülens nicht in den Hals läuft, sagen Sie laut die Buchstaben K oder G. Dadurch verschließen Sie den Hals mit der Zunge, als wollten Sie gurgeln. Es erfordert wahrscheinlich etwas Übung, bis Sie das beherrschen und verhindern, dass die Lösung in den Mund gelangt. Sollte dies dennoch passieren, ist es nicht schädlich.

9. Wiederholen Sie den Vorgang beim anderen Nasenloch.
10. Blasen Sie nach jedem (abwechselnden) Spülen sanft durch beide Nasenlöcher aus, wobei der Mund geschlossen ist.
11. Nachdem Sie die Nase gespült haben, schnäuzen Sie sich leicht. Um sicherzustellen, dass eventuell eingeschlossene Lösung abfließt, beugen Sie sich nach vorne und drehen Sie den Kopf sanft nach links und rechts.
12. Spülen Sie nach dem Nasenspülen die Flasche und den Aufsatz ab und stellen Sie sie an einen sauberen Ort, damit sie trocknen können.

Anweisungen zur Verwendung des Nasovital-Systems, wenn BEIDE NASENLOCHER VERSTOPFT SIND. — HYPERTONE Lösung (siehe Rückseite)

Die Nase zuerst befeuchten, dann spülen! In diesem Fall wird die Verwendung einer hypertonen Lösung empfohlen, da diese bei stark verstopfter Nase wirksamer ist.

Verfahrensbeschreibung:

Siehe das oben beschriebene Verfahren von **1 bis 7**.

8. Spritzen Sie vorsichtig etwas Salzlösung in eines der verstopften Nasenlöcher, gerade so viel, dass das Nasenloch gefüllt ist, und schnäuzen dann sanft. Beim Schnäuzen ist es am wichtigsten, die Nase sanft zu entleeren.
9. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem anderen Nasenloch und warten Sie dann etwa 5 Minuten, damit sich die Anlagerungen oder der dicke Schleim etwas lösen können. Falls nötig, wiederholen Sie den Vorgang so oft, bis das Nasenloch etwas freier ist und Sie leichter durch die Nase atmen können. Erst danach beginnen Sie mit dem Spülen.
10. Fahren Sie mit dem oben beschriebenen Verfahren von **8 bis 12** fort.

Anweisungen zur Verwendung des Nasovital-Systems, wenn NUR EIN NASENLOCH VERSTOPFT ist:

Siehe die Anweisungen zur Verwendung des Nasovital-Systems, wenn beide Nasenlöcher verstopft sind. Immer mit dem verstopften Nasenloch beginnen. Zuerst befeuchten, dann spülen.

NACH DER VERWENDUNG:

- Den Aufsatz und die Flasche spülen.
- Die restliche hypertonen Lösung nach drei Tagen werfen.
- Die hypertonen Lösung bei Raumtemperatur aufbewahren.
- Falls Sie die isotonen Lösung an einem Tag nicht vollständig verwenden, den Rest entsorgen.

ISOTONE/HYPERTONE LÖSUNG

Beide sind geeignet, um Beschwerden in der Nase zu lindern und die Nasenhygiene zu unterstützen. Die hypertone Lösung ist am besten während einer Erkältung oder bei Allergien geeignet, da sie überschüssige Flüssigkeit aus der Schleimhaut effektiver entfernt und das Atmen erleichtert. Die isotone Lösung ist aufgrund der Salzkonzentration (die der des Körpers entspricht) für den langfristigen Gebrauch besser geeignet, also für die tägliche Nasenpflege, auch bei Kindern.

HERSTELLUNG DER ISOTONEN/HYPERTONEN LÖSUNG MIT DER NASOVITAL-FLASCHE

Große Flasche, 240 ml

ISOTON:

Den Inhalt eines Nasovital-Beutels in die Flasche geben und mit lauwarmem Wasser bis zur oberen Markierung (FILL LINE) auffüllen.

HYPERTON:

Den Inhalt von zwei Nasovital-Beuteln in die Flasche geben und mit lauwarmem Wasser bis zur oberen Markierung (FILL LINE) auffüllen.

Alternativ: Den Inhalt eines Nasovital-Beutels in die Flasche geben und mit lauwarmem Wasser bis zur mittleren Markierung (HALF LINE) auffüllen.

Kleine Flasche, 130 ml

ISOTON:

Den Inhalt eines halben Nasovital-Beutels in die Flasche geben und mit lauwarmem Wasser bis zur oberen Markierung (FILL LINE) auffüllen.

HYPERTON:

Den Inhalt eines Nasovital-Beutels in die Flasche geben und mit lauwarmem Wasser bis zur oberen Markierung (FILL LINE) auffüllen.

EMPFOHLENE ANWENDUNG

Einmal täglich verwenden oder nach Kontakt mit reizenden Stoffen (präventiv).

Zweimal täglich verwenden (bei leichter oder mäßiger verstopfter Nase oder Ausfluss).

Dreimal bis viermal täglich verwenden (bei mäßiger bis starker verstopfter Nase, Ausfluss oder Entzündung).

Bewahren Sie das Nasovital-System bei Raumtemperatur auf (empfohlen bei 5-25 °C).

ZWEI STUFEN DES ÖFFNENS DES AUFSATZES:

1. Bis zur Hälfte:

Ziehen Sie den Aufsatz langsam bis zur Hälfte heraus. Bei halb ge-

öffnetem Aufsatz ist der Wasserstrahl schwächer und die Spülung weniger intensiv.

2. Ganz:

Ziehen Sie den Aufsatz vollständig heraus. Bei komplett geöffnetem Aufsatz ist der Wasserstrahl stärker und die Spülung intensiver. Dies ist geeigneter für Kinder oder Erwachsene, die bereits erfahrene Nutzer sind. Bei jeder Stufe ist es wichtig, die Flasche nicht mit voller Kraft zu drücken, sondern sanft, langsam und behutsam!

Die Nasovital-Flasche kann auch als TROPFEN verwendet werden. Bei halb geöffnetem oder geöffnetem Aufsatz nur so stark drücken, dass Tropfen austreten.

VERWENDEN BEI:

- Allergien oder Entzündungen der Nasenschleimhaut, trockener Nasenschleimhaut und Heuschnupfen.
- Druck in den Nebenhöhlen und Gefühl einer verstopften Nase.
- Symptomen von Grippe und Erkältung.
- Reizung der Nasenschleimhaut durch Staub am Arbeitsplatz oder zu Hause, durch Dämpfe, Tierhaare, Gras, Pollen, Rauch usw.
- An heißen, schwülen Sommertagen, wenn das Atmen erschwert ist.
- Laufender und verstopfter Nase.

ANWENDUNG BEI KINDERN:

Wenn Ihr Kind chronische Probleme mit den Ohren oder den Nebenhöhlen hat, behindert ist oder das Spülen nur schwer verträgt, fragen Sie vor der Verwendung des Nasovital-Systems einen Arzt.

- Das Kind sollte während des Spülens sitzen oder stehen, da in liegender Position die Gefahr des Erstickens besteht. Wenn möglich und den Fähigkeiten des Kindes entsprechend, sollte es die Nase selbst mit der Nasovital-Lösung spülen.
- Für eine einfachere Anwendung ist für Kinder die Verwendung von ½ Beutel in der kleineren 130-ml-Flasche am besten geeignet.
- Das Kind soll sich bequem vor dem Spiegel platzieren. Erlauben Sie ihm, eine kleine Menge der Lösung in das Waschbecken zu drücken, und helfen Sie ihm dann, die Spitze der Flasche in das Nasenloch zu setzen. Es ist wichtig, nicht zu hetzen und das Kind bei jedem Schritt für seine Mitarbeit zu loben. Warten Sie einige Minuten, bevor Sie das andere Nasenloch reinigen.
- Fordern Sie das Kind anschließend auf, sich sanft die Nase zu schnäuzen. Wenn es dafür noch zu klein ist, reinigen Sie die Nasenlöcher vorsichtig mit einem Baby-Nasensauger.

EMPFEHLUNG

Das Kind sollte Sie beobachten, wenn Sie sich die Nase spülen. Lassen Sie es auch mit der Flasche spielen, damit es sich schneller daran gewöhnt. Zwingen Sie es niemals zum Spülen und spülen Sie die Nase nicht an seiner Stelle.

WARUM DAS NASOVITAL-SYSTEM VERWENDEN:

- Hat eine beruhigende Wirkung, sorgt für Feuchtigkeit und tägliche Hygiene der Nasengänge.
- Enthält keine Konservierungsmittel, Medikamente, Bisphenol A, Gluten, Microplastik oder Latex.
- Sanfte und reibungslose Reinigung der Nase mit einer einfachen Spülflasche.
- Geeignet für die Anwendung nach einer Nebenhöhlenoperation oder während der Schwangerschaft (bei Fragen wenden Sie sich an Ihren Arzt).
- Das Nasovital-System kann problemlos auf Reisen mitgenommen werden.
- Das Produkt enthält natürliches Mineralsalz aus der Region Salzkammergut in Österreich. Jede 3-g-Portion besteht aus einer definierten Mischung, die zu 80 % aus natürlichem Mineralsalz und zu 20 % aus Natriumhydrogencarbonat besteht (entsprechend 2,4 g Natriumchlorid [NaCl] und 0,6 g Natriumhydrogencarbonat [NaHCO₃]).

WARNHINWEISE!

Vor der Anwendung bei Kindern unter 3 Jahren fragen Sie bitte einen Kinderarzt oder Spezialisten.

- Wenn Sie eine Ohrenentzündung, verstopfte Ohren haben oder kürzlich an den Ohren oder Nebenhöhlen operiert wurden, fragen Sie vor der Nasenspülung Ihren Arzt.
- Wenn Sie Druck in den Ohren verspüren, unterbrechen Sie die Spülung und fragen Sie Ihren Arzt nach weiteren Anweisungen.
- Spülen Sie niemals im Liegen.
- Erwärmen Sie die Flasche niemals in der Mikrowelle.
- Verwenden Sie das Nasovital-System nicht vor dem Schlafengehen oder körperlicher Aktivität, da Wasser noch eine Weile nach dem Spülen aus der Nase tropfen kann (empfohlen: 1 Stunde vorher).
- Wenn Sie bei der Anwendung des Nasovital-Systems unerwünschte Nebenwirkungen bemerken (z. B. Schmerzen in den Ohren), brechen Sie die Spülung ab und beraten Sie sich mit einem Arzt.
- Wenn beim Spülen ein brennendes oder stechendes Gefühl auftritt, verringern Sie die Menge an Salz und erhöhen Sie sie schrittweise bis zur Toleranzgrenze.
- Ersetzen Sie die Flasche nach Bedarf (empfohlen 6 bis 12 Monate nach der ersten Verwendung).
- Spülen Sie die Nase nicht bei anderen Personen, es sei denn, Sie haben sich vorher mit einem Arzt beraten.
- Drücken Sie die Flasche sanft und schrittweise. Seien Sie nicht zu grob!
- Jede Nasovital-Flasche ist nur für einen Benutzer bestimmt.
- Bewahren Sie das Nasovital-System außerhalb der Reichweite von Kindern auf!
- Das Nasovital-System ist ausschließlich zur Nasenspülung bestimmt. Verwenden Sie es nicht zum Spülen der Augen oder des Rachens.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

- **Was sind die Vorteile der täglichen Nasenspülung mit Kochsalzlösung?** Sie beruhigt. Erfrischt. Befeuchtet. Reinigt.
- **Wem nützt die Nasenspülung?** Jedem, der Probleme mit der Nase, den Nebenhöhlen, den Ohren oder Asthma, Schnarchen und verstopfter Nase hat. Jedem, der eine saubere und gesunde Nase erhalten möchte.
- **Wie viel Lösung sollte bei jeder Spülung verwendet werden?** Da das Nasovital-Nasenspülsystem keine Medikamente enthält, kann es so oft wie gewünscht oder nach Bedarf verwendet werden. Manche verwenden es routinemäßig nach dem Zähneputzen, andere nur, wenn sie es für notwendig halten. Die Menge der verwendeten Lösung hängt von den individuellen Bedürfnissen und spezifischen Erkrankungen der Nase jedes Einzelnen ab. Die übliche tägliche Anwendung beträgt 15 ml Lösung pro Nasenloch. Das Ziel ist es, die Nasenhöhlen sauber zu halten. Bei Ansammlung von verdicktem Schleim kann die gesamte Flaschenmenge bei einer einzigen Spülung verwendet werden.
- **Ist es schädlich, wenn die Lösung verschluckt wird?** Wenn die Lösung in den Hals gelangt, schadet sie Ihrer Gesundheit nicht.
- **Die Salzmischung ist verklumpt und klumpig – muss ich sie wegwerfen?** Nein. Die Nasovital-Salzmischung enthält keine Konservierungsmittel und kann verklumpen. In diesem Fall schütteln Sie den Beutel oder trennen Sie die Mischung vorsichtig und verwenden Sie sie wie gewohnt.

 Vitalzen d. o. o.,
Pegamova ulica 10, 1000 Ljubljana, Slowenien (EU) |
Stand der Information: Dezember 2024

PRODUKTE:

- ▶ **Nasovital Erwachsenenset**
- ▶ **Nasovital Kinder set**
- ▶ **Nasovital 40 Salzbeutel**

 Herstellungscharge	 Verfallsdatum
 25°C Bei unter 25°C lagern	
 CE Zeichen	 Trocken aufbewahren
 Hersteller	 Nicht steril
 i	Bitte Gebrauchsanweisung beachten

WWW.NASOVITAL.COM