

# Inhalieren

## Material

- kochendes Wasser
- Schüssel
- Meersalz (9g/l), Ätherisches Öl vom roten Thymian, oder 2 Beutel Kamillentee
- Handtuch

## Wirkung:

Der Dampf unterstützt und befeuchtet die Schleimhäute und macht sie so widerstandsfähiger gegen die Viren und Bakterien. Nach der Inhalation ist die Nase oft für längere Zeit frei. Wegen Verbrühungsgefahr sollten Kinder jedoch nur unter Aufsicht von Erwachsenen inhalieren.

## Anwendung

Erkältung und Schnupfen

## Vorgehen

- Wasser aufkochen und in eine Schüssel giessen
- Salz, ätherisches Öl oder Kamillenteebeutel hinzufügen
- Das Gesicht über die Schüssel halten und das Handtuch über den Kopf legen damit der Dampf nicht entweicht.
- 10 Minuten lang durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen.
- 2-mal täglich anwenden.



*Homöopathie im Städtli*

ZUGERSTRASSE 47 | 6330 CHAM

041 783 28 62

HOMÖOPATHIE-IMSTÄDTLI.CH