Ratgeber für Nasenhygiene und natürliche Nasenpflege mit französischem Meerwasser

Immer der Nase nach? Aber richtig!

Unsere Nasen sind echte Multitalente, die viele wichtige Aufgaben für uns erfüllen. Aber gibt es auch etwas, das wir für unsere Nasen tun können?

In dieser Broschüre finden Sie wertvolle Tipps, wie man die Nase natürlich pflegen kann. Außerdem erfahren Sie mehr über die Funktionen der Nase sowie die typischen Herausforderungen und Beschwerden im Alltag.

Mit den folgenden Informationen haben Sie ab sofort die Nase vorn, wenn es um die tägliche Hygiene unseres Riechorgans geht!

Das kann unsere Nase

Die Nase läuft oder ist verstopft – diese unangenehmen Symptome haben wir alle schon einmal erlebt, zum Beispiel wenn wir erkältet sind. Aber warum ist es so störend für uns, wenn wir nicht frei durchatmen können? Das liegt daran, dass die Nase viele wichtige Funktionen erfüllt:

1. Geruchssinn

Unsere Nase verarbeitet Duftmoleküle aus der eingeatmeten Luft. So können wir Gerüche in Sekundenschnelle wahrnehmen.

2. Atmung

Die Nase reguliert den Atemstrom. Außerdem reinigt, erwärmt und befeuchtet sie die eingeatmete Luft.

3. Stimme

Die Nase dient als Resonanzraum und unterstützt so den Klang unserer Stimme.

So ist unsere Nase aufgebaut

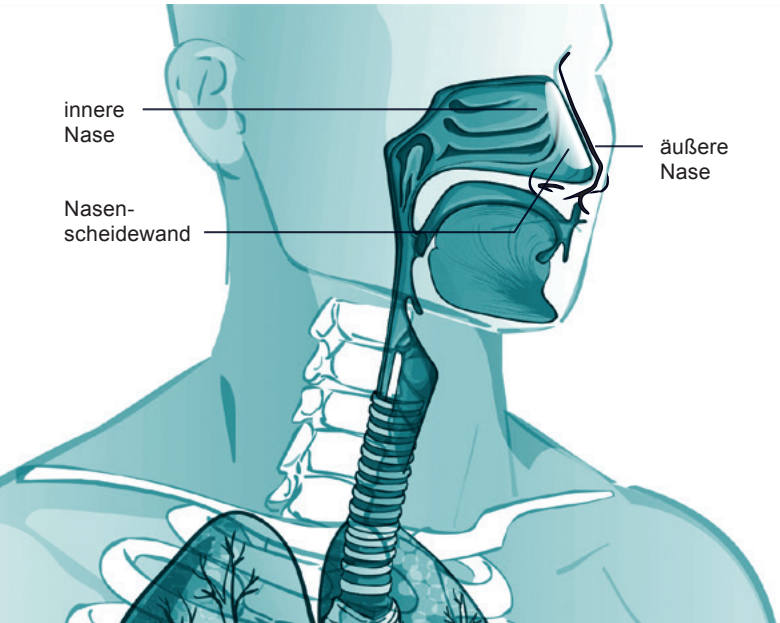
Die Nase wird in zwei Bereiche eingeteilt:

1. Die äußere Nase

Den sichtbaren Teil der Nase bezeichnet man auch als Nasengerüst oder Nasenpyramide. Er besteht aus dem festen knöchernen Nasenbein, das den oberen Teil des Nasenrückens bildet. Außerdem gehören auch die beweglichen knorpeligen Seiten der Nase dazu.

2. Die innere Nase

Die Nasenscheidewand teilt die linke und rechte Nasenhöhle in zwei Hälften. In ihrem Inneren ist die Nase mit einer Schleimhaut ausgekleidet, die mit ihren feinen Flimmerhärchen die Nase von Schmutz und Schadstoffen reinigt. In der Nasenschleimhaut befinden sich auch spezielle Drüsen, die das Nasensekret bilden und so die Nase feucht halten.



Das Nasensekret: Wenn die Nase läuft ...

Was ist das Nasensekret?

Das Nasensekret besteht zum Großteil aus Wasser. Außerdem enthält es Kohlenhydrate, Eiweiße und Zellmaterial. Es befeuchtet die Schleimhäute der Nase und bildet eine Schutzschicht für das empfindliche Gewebe.

Warum läuft die Nase?

Wenn unsere Schleimhäute entzündet oder gereizt sind, wird sehr viel Sekret produziert – zum Beispiel bei einer Erkältung oder bei Allergien. Die vermehrte Produktion von Nasensekret hilft dann dabei, potenzielle Erreger aus der Nase herauszuspülen. Aber auch intensiver Sport, scharfe Speisen oder plötzliche Temperaturwechsel können zu einer „Rotznase“ führen.

Wie sieht gesundes Nasensekret aus?
Normalerweise ist das Nasensekret glasig oder durchsichtig. Trübungen oder Verfärbungen können auf Infektionen oder Verletzungen hinweisen – oder dann auftreten, wenn besonders viel Staub oder Schmutz in die Nase eingedrungen ist.

Weitere typische Nasenbeschwerden

Verstopfte Nase: alles dicht?

Wenn sich ein Schnupfen festsetzt, kann das zu einer verstopften Nase führen: Die Schleimhäute schwellen an, das Nasensekret wird zäher und dickflüssiger.

Eine Erkältung ist aber nicht die einzige Ursache für eine verstopfte Nase: Allergische Reaktionen können der Nase ebenfalls zu schaffen machen, wenn wir Hausstaubmilben, Pollen, Tierhaare oder andere Allergene einatmen.

Auch verschmutzte Luft oder Rauchen beansprucht unsere Atemwege und somit auch die natürliche Filterfunktion der Nase.

Trockene Nase: eine Frage der Luft

Heizungsluft im Winter, Klimaanlagen im Sommer oder staubige Luft können dazu führen, dass die Nase nicht ausreichend Sekret bilden kann.

Die Folgen einer verstopften oder trockenen Nase

Eine verstopfte Nase kann viele unangenehme Begleiterscheinungen mit sich bringen:

- Kopfschmerzen oder ein starkes Druckgefühl
- Geschwollene Nasenschleimhäute und ein dadurch eingeschränkter Geschmacks- oder Geruchssinn
- Gerötete oder tränende Augen
- Schlafprobleme, weil das Atmen durch die Nase erschwert ist

Auch eine **trockene Nase** kann die Atmung behindern. Darüber hinaus spüren viele Betroffene einen Juckreiz oder ein leichtes Brennen. In manchen Fällen kann es auch zu Nasenbluten kommen.

Kleine Nasen, größere Herausforderung?

Auch bei Babys klingt ein normaler Schnupfen in der Regel von selbst wieder ab – es besteht also kein Grund zur Sorge. Dennoch kann eine verstopfte Nase für die Kleinsten besonders unangenehm sein.

Die Nasengänge sind kleiner und enger, deshalb sind sie besonders anfällig. Außerdem atmen Babys bis zum sechsten Monat nur durch die Nase. Deshalb fällt ihnen bei einer Erkältung auch das Schlafen und das Trinken besonders schwer.

Ein Besuch bei der Kinderärztin/beim Kinderarzt kann auf jeden Fall sinnvoll sein – insbesondere, wenn Ihr Kind schlecht Luft bekommt.

Nasenpflege bei Babys

Glücklicherweise gibt es viele Möglichkeiten, wie Sie bei Ihrem Baby die Beschwerden einer verstopften Nase lindern können:

Ausreichend Flüssigkeit
Viel trinken lassen, um den Schleim zu verflüssigen.

Raumluft befeuchten
Eine höhere Luftfeuchtigkeit trägt dazu bei, dass die Schleimhäute nicht austrocknen.

Nasenspray und -spülung
Produkte mit natürlichem Meerwasser wie zum Beispiel Marimer unterstützen beim Abschwellen der Schleimhaut.

Nasenpflege für jeden Tag

Eine gute Nasenhygiene ist eigentlich ganz einfach – denn unsere Nase reinigt sich fast von selbst: Nasenhaare, feine Flimmerhärchen und das Nasensekret halten sie sauber. Trotzdem kann es sehr sinnvoll sein, die Selbstreinigung der Nase natürlich zu unterstützen.

Das können Sie für Ihre Nase tun:

Trinken Sie ausreichend – das hält die Schleimhäute feucht und das Nasensekret bleibt dünnflüssig.

Für die tägliche Nasenhygiene eignen sich auch Spülungen mit isotonischen Meerwasserlösungen, die die Schleimhäute schonend befeuchten.

Die Nase im Akutfall unterstützen

Wie bekommt man bei einem Schnupfen die verstopfte Nase wieder frei, um leichter atmen zu können?

Häufig kommen abschwellende Nasensprays oder -tropfen zum Einsatz, die Wirkstoffe wie Xylometazolin oder Oxymetazolin enthalten. Diese sollten aber auf keinen Fall länger als eine Woche verwendet werden – sonst besteht die Gefahr, dass die Nasenschleimhaut übermäßig anschwillt und die Nase austrocknet.

Hypertonische Sprays oder Spülungen mit natürlichem Meerwasser können bedenkenlos über einen längeren Zeitraum angewendet werden.

Generell gilt: Wenn die Beschwerden nach einer Woche nicht abklingen oder Sie starke Schmerzen haben, sollten Sie zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt gehen.

Gut zu wissen: isotonische vs. hypertonische Meersalzlösungen

- Bei **isotonischen Lösungen** ist die Salzkonzentration gleich hoch wie im Körper. Sie dienen zur Befeuchtung der Nasenschleimhaut.
- **Hypertonische Lösungen** haben eine höhere Mineralstoffkonzentration als menschliche Körperzellen. Sie wirken deshalb abschwellend und unterstützen den Abtransport von Nasenschleimhautsekreten.

Marimer – die natürliche Alternative für die Nasenpflege

Was macht Marimer so besonders?

Alle Marimer Produkte werden komplett in Frankreich produziert: von der Förderung des Wassers im Meeresnaturpark Iroise bis hin zur Fertigung in der Normandie.*

Die Verpackungen von Marimer sind zu 100 % recycelbar.

Hochwertige Inhaltsstoffe

Für Marimer wird Meerwasser aus dem bretonischen Meeresnaturpark Iroise in Frankreich verwendet.*
Die exklusive Quelle wurde aufgrund der besonderen Qualität ausgewählt:

Frei von externen Verunreinigungen

Ein Standort mit großer biologischer Vielfalt

Ideale Durchmischung durch Meeresströmungen

Von Natur aus reich an Spurenelementen

Marimer Meerwasser Nasenspray isotonisch, 100 ml

Mit speziellem Sicherheitssprüh-kopf für Babys

Marimer Meerwasser Nasenspray isotonisch, 100 ml
Kinder & Erwachsene

Marimer Meerwasser Nasenspray isotonisch, 100 ml
Baby Spezial

Isotonisch: für die tägliche Nasenhygiene oder bei allergischem Schnupfen

- 2 in 1: Nasenspray & -spülung, gebrauchsfertig
- Besonders sanfter Sprühnebel
- Ab der Geburt anwendbar

* Gilt für alle Produkte außer für Marimer Meerwasser Nasenspray mit ätherischen Ölen, 20 ml

Marimer Meerwasser Nasenspray hypertonisch, 100 ml

Marimer Meerwasser Nasenspray hypertonisch, 100 ml
Kinder & Erwachsene

Marimer Meerwasser Nasenspray hypertonisch, 100 ml
Baby Spezial

Hypertonisch: für die akute Behandlung von saisonalen Beschwerden

- Bei verstopfter Nase und Schnupfen
- Befreit die Nase und erleichtert die Atmung
- Ab der Geburt anwendbar

Marimer Meerwasser Nasenspray mit ätherischen Ölen, 20 ml

Hypertonisch: für die akute Behandlung von saisonalen Beschwerden

- Kombination von Meerwasser mit ätherischen Ölen aus Eukalyptus globulus, römischer Kamille und Minze in Bio-Qualität
- Bringt ein Gefühl der Frische bei stark verstopfter Nase
- Empfohlen für Kinder ab 3 Jahren und Erwachsene

Marimer Meerwasser Inhalation 2,2%, 30 x 5 ml

Hypertonisch: für die Behandlung von Atemwegserkrankungen

- Erleichtert das Durchatmen
- Kann im Rahmen einer Inhalations- oder Aerosoltherapie angewendet werden
- Empfohlen für Kinder ab 1 Jahr und Erwachsene

Marimer ist eine Marke von Laboratoires Gilbert.
Laboratoires Gilbert bietet seit 1904 natürliche Lösungen zur Vorbeugung und Selbstmedikation für die gesamte Familie an, die der Physiologie des Menschen Achtung entgegenbringen. Mit seinem Know-how ist Laboratoires Gilbert in der Pharmazie, im Bereich der Produkte der Körper- und Schönheitspflege sowie auf den Gebieten der Babypflege, der natürlichen Gesundheit und des Wohlbefindens eine anerkannte Größe.

Hersteller:
Laboratoires Gilbert, 928 Avenue du Général de Gaulle,
14200 Hérouville-Saint-Clair, France
www.groupe-gilbert.fr/contact

PP-DE-0443 GLE-1000050

Mehr erfahren auf www.marimer.de

Scannen Sie den QR-Code, um Marimer schnell und einfach zu bestellen:

Marimer
Durchatmen.

Glenmark

Marimer wird in Deutschland exklusiv von Glenmark vertrieben.

Glenmark Arzneimittel GmbH
Industriestraße 31
82194 Gröbenzell
Telefon: +49 (0) 8142 44392 0
E-Mail: service.de@glenmarkpharma.com
Web: www.glenmark.de