

## Spülung der Nasenhöhlen



Füllen Sie die 20-ml-Spritze mit der physiologischen Kochsalzlösung



Beugen Sie sich über das Lavabo



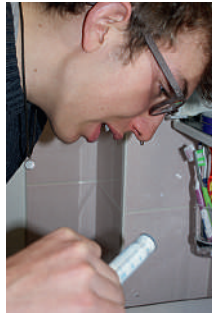
Atmen Sie tief ein



Halten Sie den Atem an



Spritzen Sie die physiologische Kochsalzlösung in eine Nasenhöhle ein



Lassen Sie die Flüssigkeit auslaufen



Gehen Sie nun auf der anderen Seite gleich vor



Schnäuzen Sie sich