

## Tipp: Virenschutz durch gutes Nasenklima



### **Tipp: Für gutes Nasenklima sorgen!**

Regelmäßiges Lüften sorgt für Abhilfe. Es ist ratsam, geschlossene Räume drei- bis viermal täglich 10 Minuten zu lüften, um die Anzahl der Viren in der Luft zu verringern und die Luft anzufeuchten. Dann trocknen Mund- und Nasenschleimhäute weniger aus und können den Eintritt von Viren wirkungsvoller verhindern.

- **Meerwasserhaltige Nasensprays** (ideal für unterwegs)
- **Regelmäßige Inhalationen** drei bis sechs Mal am Tag zehn Minuten lang
- **Nasendusche mit Kochsalzlösung** unterstützt die Befeuchtung und spült reizende Partikel weg.

Trockene Schleimhäute sind anfälliger für eine Infektion. Tendenziell herrscht in beheizten oder klimatisierten Räumen eine zu niedrige Luftfeuchtigkeit, die vor allem die Nasenschleimhäute austrocknet.