



## "Schleimhaut-Regime"

Sehr geehrte(r) Patient(in),

wir möchten Ihnen hiermit die schleimhautregulativen Maßnahmen nach Paul Vogler näher bringen. Entwickelt wurde dies zur Gesundheitsprophylaxe sowie zur Behandlung von - chronischen Nasen- und Nasennebenhöhlen-, Rachen- und Mandelentzündungen - akuten Erkältungssymptomen, v. a. der oberen Atemwege - allergischen Reaktionen wie Heuschnupfen und Asthma bronchiale - allen chronischen Prozessen im Kopfbereich, wie z. B. Kopfschmerzen.

Folgende Maßnahmen wenden Sie täglich, am besten morgens direkt nach dem Aufstehen, an:

**1. Das Öl-Ziehen:** Man nehme einen Esslöffel geschmacksneutrales Öl (z.B. Sesamöl oder Sonnenblumenöl) und bewege es im Mund solange hin und her (und ziehe es durch die Zähne) bis es schaumig wird und dann auszuspucken ist. Im Anschluss sollte das Zähneputzen erfolgen, um die fettlöslichen Schadstoffe und Bakterien des Mundraum zu entfernen.

**2. Das Zungenbürsten:** zunächst erfolgt das gründliche Gurgeln des Halses und im Anschluss daran das Zungenbürsten mit der Zahnbürste oder mit Hilfe eines Zungenschabers. Somit werden mögliche Beläge entfernt und ein reflektorischer Reiz ausgelöst.

**3. Die Nasenspülung:** Dies kann mit einer Nasendusche aus Plastik oder auch Keramik erfolgen. Die Spülung sollte mit isotonen Salzlösungen erfolgen, denn diese entsprechen in ihrer Konzentration dem Mineralstoffgehalt des Blutes und der menschlichen Tränenflüssigkeit und sind somit reizarm. Verwenden Sie dafür 1,8 g Natursalz (käuflich abgepackt zu erwerben), füllen die Nasendusche mit 200ml frischem, lauwarmem Wasser auf und schwenken die Nasendusche bis sich das Salz ganz aufgelöst hat. Die so befüllte Nasendusche nehmen Sie in die rechte Hand. Nun beugen Sie Ihren Kopf über ein

Waschbecken mit dem Blick zur rechten Schulter und atmen durch den leicht geöffneten Mund. Jetzt setzen Sie die Nasendusche mit dem Nasenansatz an und verschließen damit das rechte Nasenloch. Die Nasenscheidewand wird nun umspült und die Salzlösung tritt aus dem linken Nasenloch wieder aus.

**4. Der Gesichtsguss:** Er wird auch der "Schönheitsguss" genannt, weil er eine erfrischende, straffende und damit auch hautverjüngende Wirkung hat. Darüber hinaus wirkt er reflektorisch auf die Stirn-, Kiefer- und Nasennebenhöhlen. Dazu wird ein kalter Wasserstrahl in kreisenden Bewegungen durch das Gesicht geführt. Dabei nicht die Luft anhalten, sondern ruhig weiter atmen. Vorsicht gilt bei Gesichtsschmerzen, z.B. Trigeminusneuralgien, denn hier kann der starke Reiz auch eine Schmerzverstärkung auslösen.

Bei weiteren Fragen zur Anwendung zögern Sie bitte nicht uns anzusprechen.

Viel Erfolg in der Anwendung der schleimhautregulativen Maßnahmen!