

Safer Sniffing

Vorsichtsmassnahmen

Beim der nasalen Applikation von Substanzen sollten folgende Vorsichtsmassnahmen berücksichtigt werden:

- Hygieneregeln beachten. Hände vor und nach dem Konsum waschen. Benutzung einer sauberen, trockenen und glatten Unterlage (Spiegel o.ä.). Es soll nicht auf/von schmutzigen Flächen wie bspw. in Toiletten geschnupft werden.
- Es sollen keine Utensilien geteilt werden, da dies unhygienisch ist und dadurch Krankheiten übertragen werden können. Banknoten eignen sich nicht, da diese häufig Träger von Bakterien und Viren sind und teilweise mit schwermetallhaltigen Farben bedruckt sind. Hartplastik-Röhrchen bergen die Gefahr einer Nasenverletzung (scharfer Rand), dasselbe gilt für dünnes Papier. Am besten eignet sich nicht bedrucktes, etwas dickeres Papier (60g/m^2) mit einer glatten Oberfläche.
- Pulver soll so fein wie möglich zerkleinert werden. Es soll vorsichtig dosiert werden, da häufig unklar ist, wie rein die Substanz ist.

Pflege der Nase

Putzen (Schnäuzen) vor dem Schnupfen und ca. 10 Minuten danach.

Da die Nasenscheidewand, Nasenschleimhäute und Riechzellen durch das Schnupfen stark gereizt und ausgetrocknet werden und dies zu Entzündungen, Furunkeln bis hin zu nekrotischen Läsionen in der Nasenscheidewand führen kann, sollte die Nase nach dem Konsum oder spätestens am nächsten Tag mit Nasenspülsalz gespült und mit einer feuchtigkeitsspendenden / fetthaltigen Creme gepflegt werden.

Nasenspülung: Dazu werden ca. 2.5g Nasenspülsalz benötigt (in der Apotheke erhältlich; reines Meersalz genügt auch. 2.5g entsprechen ca. einem halben Teelöffel - bei Unsicherheit lieber etwas mehr als weniger - es sollte nicht brennen!) das in 2.5dl lauwarmem Wasser gelöst wird. In der Apotheke / Drogerie gibt es auch gebrauchsfertige Meersalz-Nasensprays zu kaufen. Es sollen keine Nasensprays gegen Schnupfen verwendet werden, da diese zur zusätzlichen Austrocknung der Nasenschleimhäute führen. Es kann für die Anwendung entweder eine Nasendusche gekauft werden oder die Salzlösung wird aus einem Becher oder der Hand durch die Nase gespült wobei am besten jeweils durch ein Nasenloch eingezogen und durch das andere ausgespült wird.