

Gurgeln



1
Erhitzen Sie Wasser in einem Kochtopf oder in einem Wasserkocher.



2
Füllen Sie das Wasser in ein Glas und geben eine Tee- oder Kräutermischung hinzu. Lassen Sie die Flüssigkeit anschließend auf Trinktemperatur abkühlen.



3
Nehmen Sie eine kleine Menge der Flüssigkeit in den Mund. Zunächst spülen Sie damit die Vorderseite und Seiten des Mundinnenraums.



4
Bewegen Sie dazu Ihre Backen rein und raus und die Zunge vor und zurück, um die Gurgelflüssigkeit im Mund zu verteilen.



5
Neigen Sie den Kopf nach hinten und lassen die Flüssigkeit in den Rachenraum fließen ohne sie zu schlucken. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Es entsteht das typische, gurgelnde Geräusch.

6
Gurgeln Sie einige Sekunden lang. Spucken Sie die Flüssigkeit anschließend aus und wiederholen den Vorgang bei Bedarf mehrere Male.

