

Nasenbohren ist erlaubt!

Immer dort, wo man sich unbeobachtet fühlt, wird der Zeigefinger in die Nasenhöhle gesteckt. Dass Nasenbohren «pfui» ist, lernen wir schon als Kinder. Doch warum eigentlich? Es ist zum Beispiel wissenschaftlich belegt, dass der Verzehr des Nasensekrets unser Immunsystem stärkt!

Wie kommt es dazu, dass die meisten Menschen nasengrübeln? Bei jeder Gelegenheit wie im Stau stehend am Lenkrad, im Wartezimmer des Hausarztes, auf dem Klo – immer dort, wo man sich unbeobachtet fühlt, wird der Zeigefinger, aus welchen Gründen auch immer, kreisend, immer tiefer und tiefer bohrend, in die Nasenhöhle gesteckt.

Wir lernen es aber schon als kleine Kinder: Nasenbohren ist «pfui»! Nur: Wieso? Wir Eltern verbieten es unseren Kindern, und doch tun wir es selbst ... Wer sich in der Öffentlichkeit dabei erwischen lässt, wird zur Zielscheibe des Spotts – wie etwa der Trainer der deutschen Fussball-Nationalmannschaft, Joachim Löw, der anlässlich der Europameisterschaft 2016 dabei gefilmt wurde.

Als besonders ekelerregend gilt das Nasengrübeln, wenn das zu Tage geförderte Nasensekret mit Genuss im Mund verschwindet. Das Verspeisen des gefundenen Nasensekrets, meist vorgängig noch interessiert begutachtet, ist nahezu überall mit einem Tabu belegt. Dabei wäre genau dies sogar gesund!

Gut gegen Karies

Der Verzehr des eigenen Nasensekrets ist wissenschaftlich belegt eine Art «natürliche Impfung». Das köstlich verschlungene Sekret, im Geschmack leicht salzig, stärkt unser Immunsystem. Indem wir die im Nasensekret enthaltenen Pathogene zu uns nehmen, bringen wir unserem Immunsystem bei, Antikörper (= Eiweisse zur Abwehr) gegen diese Bedrohungen zu bilden.

Die vorhandenen Bakterien sollen auch positive Auswirkungen auf den Mund- und Rachenraum haben und dazu bei-

tragen, Zähne und Schleimhäute vor Bakterien zu schützen. Nasensekret essen schützt die Zähne und ist gesund! Die im Nasenschleim produzierten sog. «Mucine» bilden laut Forschern eine Art Barriere gegen die Karies-Bakterien. Forscher arbeiten nun daran, eine Art künstliche Mucine zu entwickeln, und wollen diese zur Kariesprophylaxe Zahnpasta oder Kaugummis zufügen. Auch sollen damit Atemwegserkrankungen und Magengeschwüren vorgebeugt werden können.

Ein «Nasenbögg» ist getrocknetes Nasensekret, das aus Staub, Bakterien, abgestorbenen Hautschüppchen und verfestigtem Schleim besteht, also zu einem geringen Teil auch aus Wasser. Die Farbe kann variieren, je nachdem, wo man sich aufgehalten hat.

90% sind «Durchschnittsbohrer»

Doch warum bohren wir überhaupt in der Nase herum? Aus Langeweile? Aus Nervosität? Weil es ihn in der Nase juckt oder einfach wegen des Gefühls, etwas entfernen zu müssen? Krustenbildungen bei Entzündungen in den Nasenhöhlen oder bei Pollenallergie (Heuschnupfen) verursachen eine vermehrte Bildung von Nasensekret, verbunden mit dem Gefühl, einen Fremdkörper in der Nase zu haben. Diese Krusten können zu einer Behinderung der Nasenatmung führen. Schnelle Erleichterung finden Betroffene im Nasenbohren.

Der «Durchschnittsbohrer» – dazu gehören über 90 Prozent der Menschen – findet Erleichterung nach einigen kreisenden bohrenden Bewegungen mit dem

Zeigefinger. Daneben gibt es aber auch Menschen mit dem krankhaften Zwang zum Nasenbohren. Diese Menschen haben oft schwere psychische Probleme. Dieses Verhalten sieht man auch bei Demenzpatienten. Auch Affen bohren in der Nase, was die Evolution bestätigt. Gesundheitlich bedenklich ist gelegentliches Nasenbohren nicht, und schlimmstenfalls kommt es zu leichtem Nasenbluten. Dies passiert, wenn Bohrer Krusten in der Nase abreißen, somit die Schleimhäute verletzen und Blutgefäße zum Platzen bringen. Durchs Nasenbohren können auch Infektionen mit Eiter bildenden Bakterien (Staphylokokken) ausgelöst werden.

Nasenbohren ist die schnellste Art, die Nasenhöhle mechanisch zu reinigen, doch führen zum Beispiel Nasenduschen mit Kochsalzlösung, Nasensalben oder Nasencremes zu besseren und nachhaltigeren Ergebnissen.

Bei Kindern spielt auch Neugierde eine Rolle, wenn sie sich das Nasensekret in den Mund stecken. Eltern bohrender Kinder müssen sich nicht sorgen, denn Nasengrübeln ist kindlich-normal. Nur wenn das Kind permanent in der Nase grübelt, sollte man dies versuchen zu unterbinden. Weder Nasenbohren noch Sekretessen ist im «normalen» Ausmass als krankhaft anzusehen, eher als eine schlechte Angewohnheit.

Vom richtigen Grübeln

Nur mit Taschentuch nasengrübeln! Dadurch werden weniger mechanische Verletzungen ausgelöst. Durch ein Taschen-





Skilager-Grüsse: Direkt nach den Sportferien verbrachten die 4/5b und die 5a in Graubünden ein paar sonnige Tage.

tuch können auch böse Blicke vermieden werden. Zudem werden Infektionen in der Nasenhöhle vermieden, die durch Bakterien an den Fingern oder unter den Nägeln ausgelöst werden könnten. Nur: Wer hat noch ein Taschentuch?

Wer sich das Nasengrubeln abgewöhnen möchte, macht sich seine Angewohnheit erst einmal bewusst. Überleg dir, wie du auf deine Mitmenschen wirkst. Grüble vor einem Spiegel und beobachte dich selbst! «Bestrafe» dich selbst, wenn du dich beim Nasengrubeln erwischst. Findest du es ekelhaft? So, wie du dich selbst empfindest, wirkst du auf deine Mitmenschen ...

Falls du aus Langeweile nasengrubelst, suchst du dir besser ein sinnvolleres Hobby. Bedenklich ist jedoch, wo jeweils das gewonnene Nasensekret verschwindet: natürlich am saubersten im Taschentuch. Bitte entledige dich der «Sache» nicht durch Abstreifen an Stühlen, Tischen, Vorhängen oder wo auch immer – deine Mitmenschen bedanken sich! Und noch eine letzte Bitte: Wasche oder desinfiziere dir die Hände, wenn du diesem Zwang nicht widerstehen kannst.

Beste Grüsse

Dr. med. Claudio Lorenzet

www.lorenzet.ch

www.bergdietikon.ch/arzt

ANZEIGEN

NOTTER 

Bauen ist Vertrauen.

Bauen Sie mit uns.

Ihr Partner für Hoch-, Tief- und Umbau.
www.nottergruppe.ch

**LAUT EINER STUDIE
BRAUCHT MAN 10'000
STUNDEN ÜBUNG BIS
ZUM MEISTER.**

Höchste Zeit deine
Meisterschaft anzugehen.
www.aarvia.ch/karriere

aarvia
AUF WISSEN GEBAUT.