

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 11: Gute Laune ist ansteckend : aber goldrichtig für das Immunsystem

Artikel: Von Rotznasen und feinen Riechern : Nasweisheiten
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558393>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 06.10.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Von Rotznasen und feinen Riechern. *Nasweisheiten*



Wie wichtig die Nase ist, merkt man erst, wenn sie verstopft ist und nichts mehr riecht. Ist sie krumm, knollig oder zu kühn ihre Form, adlerartig, hakennasig, zu platt oder lang, kann sie ihren Besitzer ganz schön unglücklich machen. Aber verwöhnt wird sie kaum. Die Ohren bekommen Ringe, die Augen werden hingebungsvoll geschminkt, der Gaumen mit Leckerbissen verwöhnt, die Hände beringt und gestreichelt.

Die Nase wird vernachlässigt, obwohl sie viel mehr kann als riechen und atmen – aber leider auch fließen und verstopft sein.

Sie reckt sich vorwitzig vor oder in den Wind, hochnäsiger in die Luft oder steckt sich neugierig in andere Leute Angelegenheiten. Sie wittert Gefahr oder was sonst in der Luft liegt. Einige Nasen haben einen besonders guten «Riecher», andere lassen sich mühsam die Würmer herausziehen. Manche Menschen fallen auf sie oder liegen darauf, während andere die Nase immer vorn und dritte alle naslang die Nase von etwas voll haben. Kinder machen gern eine lange Nase und können einen ganz schön an der Nase herumführen oder sogar darauf herumtanzen. Und manch einer, der anderen immer etwas auf die Nase bindet, soll sich doch erstmal selbst an der Nase fassen, bevor er andere ihre Fehler unter die Nase hält.

Liebe geht durch die Nase

Die Nase ist viel mehr als nur der Erker, der dem Gesicht Konturen verleiht. Sie ist ein regelrechtes Kommunikationsinstrument. Nicht nur, dass sie, gerümpft, gekräuselt oder hochgezogen, wortlos Missfallen zum Ausdruck bringt, sie entscheidet ganz wesentlich, mit wem man in Kontakt treten mag und mit wem nicht. Gerüche, die die Nase als angenehm empfindet, rufen angenehme Empfindungen, Sympathien, ja sogar Leidenschaften hervor und umgekehrt. Kindheitserinnerungen werden durch vertraute Gerüche ausgelöst, die man als Erwachsener meistens als wohlriechend wahrnimmt.

Das Riechen spielt auf den ersten Blick gegenüber den anderen Sinnen eine untergeordnete Rolle. Es ist der direkteste und schnellste unserer Sinne und spricht unmittelbar die Gefühle an. In der Forschung stiess er als «niederer» Sinn, der in die stammesgeschichtlich ältesten Teile des Gehirns vordringt, lange Zeit auf wenig Interesse. Denn im Gegensatz zum Tier braucht der Mensch eine feine Nase nicht zum Überleben. Oder doch?



Immer der Nase nach

Der Mensch besitzt zwar feine Parfums, aber trotzdem keine feine Nase. Denn was dem Menschen nichts ausmacht, stinkt dem Tier schon lange, weshalb der Mensch Spürnasen wie Schäferhunde (z.B. im Drogenschmuggel), Bernhardiner oder Trüffelschweine für sich riechen lässt. Bei den Tieren ist der Geruchssinn viel stärker entwickelt. Sie wittern Gefahr, einen Gegner, ein Unwetter über die Nase; oder sie teilen sich über den Geruchssinn mit, z.B. um sexuelle Bereitschaft zu signalisieren, Reviere zu markieren, Spuren zu legen oder Gefahren und Futterquellen über Duftbotschaften zu melden.

Und dennoch gilt auch für unsereins: als Kleinkinder lernen wir wie die Tiere die Welt durch die Nase kennen. Neuere Untersuchungen zeigen, dass auch schon beim ungeborenen Kind der Geruchssinn entwickelt ist: Es kann den Geruch des Fruchtwassers seiner Mutter einige Tage nach der Geburt ebenso von anderen Gerüchen unterscheiden wie den Geruch «seiner» Milch und der Brustwarzen seiner Mutter. Auch soll es die Nase sein, die Schwangere vor Nahrungsmitteln bewahrt, die dem Baby schaden würden. Überhaupt lieben Mütter den Duft ihrer Kinder und erkennen oft schon mit der Nase, ob ihr Kind krank ist. Nun haben Geruchsforscher auch noch einen Zusammenhang zwischen menschlichem Paarungsverhalten und Fortpflanzungsfähigkeit mit Nase und Körpergeruch entdeckt: Unsere Nase findet anhand der Körperduftnote den für die Paarung geeigneten Partner heraus.

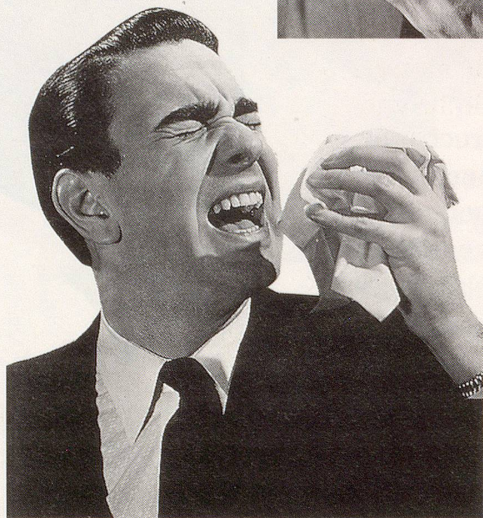
Grund genug, dass nicht nur im grössten Riechforschungsinstitut der Welt, dem Monell Chemical Senses Centre in Philadelphia, sondern auf allen Kontinenten fieberhaft in Sachen Riechkolben geforscht wird, wobei man unentwegt auf neue Geheimnisse stösst.

Das Riechen: eine durch und durch spannende Geschichte

Nein, diese Bezeichnung ist nicht negativ: Der Riechkolben mit der etwa zehn Quadratzentimeter grossen Riechschleimhaut sitzt in der oberen Nasenhöhle und übersetzt mit Computergeschwindigkeit Duftreize in elektrische Signale. Mit der Atemluft nehmen wir ca. 10 000 bisher bekannte Duftstoffe auf, die in Windeseile von mehr als zehn Millionen Riehzellen im Riechkolben unterschieden und in die entsprechenden Bahnen, in die Riechrinde, in das Gedächtnis, in das Gefühlszentrum und in die Hirnrinde, zur Verarbeitung weitergeleitet werden. Winzige Moleküle, z.B. ein billionstel Gramm Moschus in einem Liter Luft, reichen aus, dass seelische Reaktionen in Gang gesetzt werden. Wie sehr das Leben durch Geruchswahrnehmungen gesteuert wird, dessen wird man sich erst bei einer Beeinträchtigung oder beim Verlust des



Den einen erwischt's, den anderen meistens auch – ein klarer Fall von Tröpfcheninfektion.



Wer zu Heuschnupfen neigt, neigt oft auch zu Nebenhöhleninfektionen. Ausserdem können eine verbogene Nasenschleimhaut, Nasenpolypen, vereiterte Zähne oder eine hohe Amalgambelastung chronische Nasennebenhöhlenentzündungen mit andauerndem Schnupfen begünstigen.

Geruchssinns (Anosmie) bewusst. Wie man ihn wiedererlangen kann, weiss bisher niemand.

Hohl im Kopf

Olfaktorische Genüsse hin oder her, das Wichtigste, was durch die Nase strömt, ist und bleibt die Luft zum Atmen. In der Nase und den Nebenhöhlen wird sie angewärmt, von den Schleimhäuten befeuchtet, und Millionen feiner Flimmerhärchen filtern Staubpartikel aus. Darüberhinaus ist sie ein Resonanzkörper, der der Stimme die individuelle Klangfarbe verleiht.

Die Nase mündet in ein kompliziertes System von miteinander verbundenen Hohlräumen. Diese Nebenhöhlen im Nasen-, Kiefer-, Ohren- und Stirnbereich sind ebenfalls mit Schleimdrüsen ausgekleidet und mit Luft gefüllt, wodurch sich das Gewicht des Kopfes um einiges reduziert.

Wovon haben Sie die Nase voll ?

Nicht unbedingt muss eine Erkältung daran schuld sein, wenn Schnupfen oder Katarrh im Anzug sind. Irritieren Staub, Rauch, chemische Dämpfe oder Allergene die Nasenschleimhaut, beginnt die Nase ebenfalls zu laufen. Auch seelische Belastung und Stress können dazu führen – überlegen Sie sich also, wovon Sie die Nase voll haben !

Häufig dringen die Bakterien und Viren auch in die Nebenhöhlen ein, wodurch auch dort die Schleimhäute anschwellen und das vermehrt produzierte Sekret nicht mehr abfliessen kann. Die Nase geht zu, man schmeckt nichts mehr und riecht nichts mehr. Über den Backenknochen, Kiefer- und Stirnhöhlen macht sich ein schmerzhaftes Druckgefühl breit, und man fühlt sich nicht nur elend, sondern auch halbtaub. Weil die Ohren mit den Nasennebenhöhlen verbunden sind und infolgedessen auch hier die Tuben verstopft sind, hört man schlechter. Mit diesem Zustand, so banal er erscheint, sollte man auf Dauer nicht spassen, denn eine Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) kann sich chronifizieren und gehört zu den häufigsten Krankheiten überhaupt. Das nicht zuletzt deswegen, weil sie oft falsch behandelt wird.

Zur Sache, Näschen, öffne dich !

Die schulmedizinische Behandlung von Nasennebenhöhlenentzündungen hat ihre Tücken. Zum einen werden die Ursachen nicht beseitigt, sondern nur Symptome unterdrückt, zum anderen leistet sie auf Dauer sogar einer möglichen Verschlechterung und Chronifizierung Vorschub. Die üblicherweise verordneten Nasensprays lassen die entzündeten Schleimhäute zwar zunächst abschwellen,

trocknen sie aber aus, was nach einer über zwei bis drei Tage hinausgehenden Anwendung wiederum zu einer verstopften Nase führt, sobald das Mittel abgesetzt wird. Dadurch begibt man sich leicht in den Teufelskreis des sogenannten medikamentösen Schnupfens.

Auch die Einnahme von Antibiotika, die bei einer fieberhaften Sinusitis allzu schnell verschrieben werden, trägt selten zur Ausheilung der Krankheit bei. Und schliesslich die operative «Sanierung», die im Ausschaben der verlegten Nebenhöhlen besteht, auch sie ist längst nicht unumstritten und durchaus kein Garant für das dauerhafte Ausbleiben der Beschwerden.

Homöopathie und Naturheilkunde bieten hier weitaus bessere Erfolgsaussichten. Akupunktur und Neuraltherapie öffnen verstopfte Nasen, ohne sie auszutrocknen. Wer sich Zeit nimmt für einige natürliche Anwendungen, wie z.B. Wechselbäder, Dampfbäder oder Nasenspülungen mit einer verdünnten Kochsalzlösung (eine Messerspitze auf ein Glas Wasser), wird zugleich auch mehr innere Ruhe wiederfinden, um nach der eingelegten Pause seine Nase wieder frisch in den Wind halten zu können. Und wer weiss, wofür man seinen Riecher nicht noch braucht...

• IS

Was tun, wenn die Nase läuft?

• **Rhinitisan** (nicht in D): Homöopathische Schnupfentropfen von A. Vogel (auch als Tabletten erhältlich) bei Erkältungskatarrh, Fliess- und Stockschnupfen.

• **Sinusan** (nicht in D): Homöopathische Stirnhöhrentropfen von A. Vogel (ebenfalls in Tablettenform erhältlich) bei akuter Nasennebenhöhlenentzündung und -katarrh, Stockschnupfen mit Druck in der Stirn und in den Kieferknochen, Schnupfen mit zäher Verschleimung des Nasen-Rachenraums.

Die guten, alten Tricks:

• Alfred Vogel rät bei gewöhnlichem Fliessschnupfen zu einer frisch abgeschnittenen **Zwiebelscheibe**, die kurz in ein Glas heisses Wasser eingetaucht wird.

Dann das Wasser schluckweise trinken. Überhaupt vermögen die «tränentreibenden» Gewürze, (Meerrettich, Chili und scharfer Senf) einiges.

• So wie bei **kalten Füssen** die Nase zuschwillt, leisten **warme Fussbäder** (z.B. mit Senfmehlzusatz) bei einer Sinusitis gute Dienste.

• **Das Inhalieren** von Po-Ho-Öl, Meersalz- oder Kamillendämpfen lindert die Entzündung und erleichtert die Atmung durch die Nase. (Siehe auch Seite 9)

• Meiden Sie **überheizte** Räume, denn warme, und trockene Luft trocknet die Schleimhäute aus.

• **Trinken Sie viel**, damit der Schleim dünnflüssiger wird und besser abfließt.

