

Nase putzen oder hochziehen?

Die Ratschläge variieren von Saison zu Saison. Soll man die Nase durch Schnäuzen vom Schleim befreien oder soll man das **Sekret** doch besser hochziehen, damit es geschluckt und im Magen zersetzt wird?

Wenn man beim Schnäuzen beide Nasenlöcher mit der Hand verschließt, entsteht ein Überdruck in der Nase – natürlich nur, wenn man auch gleichzeitig den Mund geschlossen hält. Lässt man dann die Nase los, sodass sich die Nasenlöcher

Schnupfenviren befreit. Alternativ dazu kann durch Hochziehen der Nase ein Unterdruck in Nase und Nasenrachenraum erzeugt werden, wodurch das Sekret in den Rachen befördert wird. Von dort kann es geschluckt werden. Die Viren und gegebenenfalls auch Bakterien werden dort von der Magensäure abgetötet und damit unschädlich gemacht. Damit ist dies auch eine Möglichkeit, den Schleim loszuwerden – wenn auch eine etwas unappetitliche. Dabei sollte man nicht vergessen, dass ein Teil des Schleims ohnehin auf diesem Weg entsorgt wird. Auch die Flimmerhärchen im Nasennebenhöhlensystem und in den Bronchien transportieren Schleim in den Rachen, wo er im Normalfall unbemerkt geschluckt wird. Das Nasehochziehen hat dazu den Vorteil, dass die Erreger den Körper nicht verlassen und daher auch nicht durch Handkontakt weiter gegeben werden können. Wie macht man es aber richtig?

Gefahr fürs Mittelohr Bei der klassischen Variante des Naseputzens besteht die Gefahr, dass der nasale Überdruck das Sekret in die Nebenhöhlen oder sogar in die Eustachische Röhre drückt. Letzteres geschieht vor allem bei Kindern leicht, denn bei ihnen ist diese kurz und gerade. Aber auch bei Erwachsenen ist

es möglich, vor allem, wenn man sich beim Schnäuzen ein Nasenloch zuhält und mit hohem Druck schnäuzt. Andererseits kann durch exzessives Nasehochziehen ein chronischer Unterdruck entstehen, der zu einem Paukenerguss im Mittelohr führen kann. Dabei wird Flüssigkeit ins Mittelohr gezogen und sammelt sich dort. Auch hier sind wieder Kinder besonders gefährdet. Beides scheint also nicht die optimale Lösung zu sein. Achtet man aber darauf, dass beide Nasenlöcher offen sind und übertreibt man es nicht mit dem Druck, ist das Naseputzen in der Regel kein Problem. Gleiches gilt für die Variante des Nasehochziehens. Auch hier nicht zu viel Unterdruck aufbauen und, wenn möglich, etwas Rücksicht auf seine Mitmenschen nehmen. Bei blutigem Nasensekret sollte man mit beidem besonders vorsichtig sein, denn das Druckgefälle verstärkt die Blutung eher. Bei Verkrustungen in der Nase reicht Putzen oder Hochziehen allein nicht. Mit Ölen oder Nasensalben lassen sie sich lösen und anschließend durch vorsichtiges Schnäuzen entfernen. Aber Vorsicht! Mit den Fingern oder einem Wattestäbchen sollen die Krusten nicht entfernt werden. Dies führt leicht zu Schleimhautblutungen. ■

Sabine Bender,
Apothekerin / Redaktion



© Rynio Productions / fotolia.com

öffnen können, entlädt sich der Druck rasch und befördert das Sekret dabei nach draußen ins Taschentuch. Die Nase wird damit von einem Teil des zähen Sekrets mitsamt der