



südwest

Professor Hademar Bankhofer

GESUNDHEIT KENNT KEINE TABUS

Mit Illustrationen von Reinhard Habeck

<i>Vieles, was sich nicht gehört, ist gesund</i>	8	<i>Wenn Haare gehen und Läuse kommen ...</i>	36
Nasenbohren	10	Haarausfall	38
Nasenbohren – besser als sein Ruf!	10	Ein paar haarige Fakten	38
Mehr Sauerstoff für das Gehirn?	12	Haarausfall: ein Männerproblem?	39
Die optimale mechanische Reinigung der Nase	12	Hilfe aus der Natur	43
Stärkung der Abwehrkräfte	13	Kopfläuse	45
Weitere medizinische Vorteile	15	Rasches Handeln ist gefragt	45
Rülpfen	16	Der Laus den Garaus machen	48
Andere Länder, andere Sitten	17	Weitere lausige Plagegeister	50
Ursachen des Rülpfens	17	Schuppen	52
Rülpfen ist gesund	19	Wann Schuppen zum Problem werden	52
Einfache Tricks gegen große Geräusche	20	Die weiße Plage bekämpfen	53
Gähnen	22	<i>Nix hören, nix sehen, nix merken</i>	56
Gähnen – in der asiatischen Medizin längst eingeführt	22	Schwerhörigkeit	58
Richtiges Gähnen kann man lernen	23	Lärm – akustische Umweltverschmutzung	59
Gesundheitliche Vorteile des Gähnens	24	So funktioniert Hören	60
Ein angeborener Reflex	25	Hörgeräte – Hightech fürs Ohr	61
Pupsen	28	Nachtblindheit	65
Pupsen – eine hilfreiche Naturarznei	28	Diagnose Nachtblindheit	65
Ursachen des Gestanks	30	Das können Sie gegen Nachtblindheit tun	67
Das Pupsrisiko mindern	32	Vergesslichkeit und mangelnde Konzentration	71
Was früher selbstverständlich war ...	33	Was unser Gehirn braucht	73
Was raus muss, muss raus	34	Dinge, die dem Gehirn schaden	80
		Übungen für das Gedächtnis	81

<i>Heute schon geschnarcht? & Smells like hell:</i>	82	Durchfall	139
Schnarchen	84	Warum bekommen wir Durchfall?	139
Kleine Ursache, große Wirkung	84	Antidurchfallmittel	141
Alles andere als harmlos – die Schlafapnoe	85	Hämorrhoiden	145
Stiller schlummern	86	Wenn der Po Probleme macht	146
Tagesschlafattacken	91	Das tut Hämorrhoiden gut	146
Die Wurzeln des Übels	93	Möglichkeiten der Schulmedizin	148
Das macht Müde munter	96	Bewährte Hausmittel	150
Hilfe von der Schulmedizin	97	<i>Ekzeme, Pilze & Co.: wirklich igittigitt?</i>	152
Mundgeruch	98	Schuppenflechte und Neurodermitis	154
Mögliche Ursachen	99	Die Klima-Therapie	154
Das können Sie tun	100	Neue Hoffnung bei Neurodermitis	157
<i>Wenn's tröpfelt und brennt</i>	106	Lasertherapie	161
Inkontinenz	108	Ekzeme	163
Formen der Blasenschwäche	110	Das geht unter die Haut	163
Auslöser der Blasenschwäche	113	Schützender Schaum	166
Das beruhigt die Blase	113	Natürliche Hilfe für heile Haut	167
So helfen Schul- und Naturmedizin	115	Pilze im Körper	169
Inkontinenz – auch Männersache	120	Pilze – gibt's in Gut und Böse	169
Blasenentzündung und Reizblase	122	Das mögen Pilze	171
Blasenentzündung	122	Typische Kennzeichen für Pilzbefall	173
Reizblase	125	Den Pilzen Paroli bieten	174
<i>Von wegen Schokoladenseite: Verstopfung & Co.</i>	128	So hilft die Schulmedizin	175
Verstopfung	130	Die richtige Ernährung	177
Den Darm auf Trab bringen	130	Schweißfüße, Schweißhände & Co.	178
Schonende Abführmittel	134	Schwitzen ist lebensnotwendig	179
		Wenn Schwitzen nicht mehr gesund ist	179
		Das extreme Schwitzen stoppen	181
		Kampf dem Fußschweiß	184
		Register	188
		Impressum	191

Tabus von Kopf bis Fuß begleiten uns durchs Leben ...

Es ist Ihnen sicher auch so ergangen: Bereits in der Kindheit werden wir unentwegt mit Tabu-Themen konfrontiert. Da hören wir von Eltern, Großeltern, Onkeln, Tanten und Lehrern Sätze wie »Mach das oder jenes nicht!«, »Das sagt man nicht!«, »**Darüber spricht man nicht!**«, »Das denkt man sich bloß!« oder sogar »Daran solltest du nicht einmal denken!«

In gewisser Weise haben solche Verbote mitunter ihre Berechtigung. Doch wenn es um die Gesundheit geht, kann das schlimme Folgen haben: Man traut sich als Erwachsener über gewisse Beschwerden oder Veränderungen im Körper nicht mit anderen zu reden. Nicht einmal mit dem Arzt. Das kann bei einer Krankheit zum Verhängnis werden.

Wer mit einer tröpfelnden Blase vor sich hinleidet, der gerät allzu leicht – auch in jungen Jahren – in eine gesellschaftliche Isolation. Wer sich mit Verstopfung oder Durchfall nicht so schnell wie möglich einem Arzt anvertraut, kommt erst sehr spät dahinter, dass es sich um eine sehr ernsthafte Darmerkrankung handeln kann. Wer seiner Schuppenflechte oder der Neurodermitis freien Lauf lässt, nur weil er mit niemandem darüber sprechen will, der nimmt damit auch schwere seelische Belastungen auf sich. Wer nicht rechtzeitig verhindert, dass sich Pilze im Körper verbreiten, kann sogar sein Leben gefährden. Und dasselbe tut auch jeder, der eines Tages Hörprobleme hat und damit nicht zum Arzt oder Hörgeräteakustiker geht. Denn er hört im Straßenverkehr nicht mehr die herannahenden Autos. Wer

nichts gegen den Mundgeruch tut, wird bald sehr einsam sein und wenige Freunde haben, und wer nichts gegen die Vergesslichkeit tut, der wird bald weitaus älter wirken als er ist.

Gesundheit kennt keine Tabus! Mit diesem Motto möchte ich Sie, liebe Leserinnen und Leser, in diesem kleinen Buch auffordern, künftig über alles zu reden, was mit Ihrem Wohlbefinden, Ihren Alltagsbeschwerden und mit aufkommenden Symptomen und Alarmzeichen zu tun hat. Gehen Sie besser einmal zu viel zum Arzt, nerven Sie Ihre Mitmenschen mit Ihrem Problem. Sie finden dann schneller und besser eine Lösung.

Ich will aber auch erstmals etwas tun, was noch keiner bisher gewagt hat. Ich möchte die Benimm-Tabus, die uns seit unserer Kindheit begleiten oder verfolgen, hinterfragen: **Nasenbohren, Rülpsen, Pupsen und Gähnen.** Selbstverständlich bin ich dagegen, dass man ungeniert vor allen anderen damit loslegt. Immerhin ist es eine massive Belästigung der Mitmenschen. Doch wenn es im stillen Kämmerlein geschieht, dann sollte keiner von schlechtem Gewissen und Selbstvorwürfen geplagt werden. Diese sogenannten »Unarten« haben nämlich ihre gesundheitliche Berechtigung. Mitunter ist es sogar wichtig, dass sie ihren freien Lauf nehmen. Sie werden in diesem Buch erfahren, warum. Damit Sie, sollten Sie das eine oder andere Mal dabei ertappt werden, eine medizinische Begründung zur Hand haben.

In diesem Sinn, lassen Sie uns gemeinsam mit diesem Buch einige Tabus zu normalen, offenen Themen machen. Gute Gesundheit wünscht Ihnen

Ihr



Hademar Bankhofer



Gesundheits-Knigge: Vieles, was sich nicht gehört, ist gesund ...

Ein Mann kommt völlig verzweifelt zum Arzt und will zuerst nicht recht von seinem Problem erzählen. Dann aber rückt er doch damit heraus und outet sich: »Herr Doktor, es ist ganz schlimm. Ich muss die ganze Nacht unentwegt pupsen und rülpsen und kann deshalb nicht schlafen. Bitte, können Sie mir helfen?« Der Arzt nickt, hat sofort eine Idee: »Kein Problem. Da verschreibe ich Ihnen gleich ein wunderbares Potenzmittel!« Ungläubig fragt der Patient nach: »Und da muss ich nicht mehr pupsen, nicht mehr rülpsen und kann endlich wieder schlafen?« Darauf der Arzt: »Nein, das nicht. Aber die Nacht vergeht Ihnen dann viel, viel schneller ...!«

Sie erleben das sicher auch immer wieder: Rülpsen und Pupsen gehören zu den großen gesellschaftlichen Sünden, die man den Mitmenschen nicht entschuldigen will. Wer rülpsst und pupst, gilt bei vielen als ungehörig und ordinär. Und da gibt es noch etwas, was viele als ekelig empfinden: das Nasenbohren. Dennoch sollten wir uns einmal mit dem Pupsen, dem Rülpsen, dem Gähnen und dem Nasenbohren näher befassen. Man kann damit nämlich allen Ernstes eine Menge für die Gesundheit tun.

Nasenbohren macht stark gegen Stress und bringt mehr Sauerstoff ins Gehirn

Ganz, ganz, ganz ehrlich: Haben Sie in Ihrem Leben schon irgendwann einmal in der Nase gebohrt? Vielleicht in Ihrer Kindheit? Da kann ich mir locker vorstellen, was da passiert ist. Vater, Mutter, Großeltern: Sie alle waren bitterböse. Möglicherweise hat man Sie bestraft, hat Ihnen – wie das in vielen Familien der Fall war – zeitweise Handschuhe angezogen, damit Sie mit dem Finger nicht in die Nase hineinkonnten. Mag sein, dass Sie deshalb noch so manche unangenehme Erinnerung an damals haben. Oder aber Sie haben es später getan. Und tun es immer noch. Im Erwachsenenalter. Allein im Auto an der Kreuzung vor der roten Ampel, wenn Sie sehr im Stress sind. Und genau da hat man Sie schon ein paar Mal aus dem Wagen daneben beobachtet und Ihnen einen angeekelten Blick zugeworfen.

Nasenbohren – besser als sein Ruf!

Nasenbohren. Ein Wort, das ein ganz schlechtes Image in unserer Gesellschaft hat. Und dennoch tun es viele. Es ist für manche ein Ritual, bei dem man ein schlechtes Gewissen hat. Das muss ein Ende haben! Wir leben in einer Zeit, in der so vieles, was früher verboten und verpönt war, längst erlaubt ist. Daher muss endlich auch einmal eine Lanze für das Nasenbohren gebrochen werden. Weil es aus medizinischer Sicht positive Seiten hat.

Medizinischer Deckname fürs Nasenbohren Der Beweis, wie sehr und intensiv sich die Medizin mit dem Nasenbohren auseinandersetzt, ist, dass man dafür sogar einen eigenen Namen gefunden hat: Rhinotillexomanie. Damit ist allerdings das zwanghafte Nasenbohren gemeint. Finden Sie nicht auch: Das klingt nach einer ganz gefährlichen Krankheit. Zugegeben: Übertriebenes Nasenbohren kann krankhafte Ausmaße annehmen. Darüber sind sich viele Wissenschaftler einig. Es ist in den USA schon passiert, dass sich jemand so intensiv und brutal in seine Nase vorgewagt hat, dass er die Nasenschleimhaut geschädigt oder gar durchbohrt hat. Eine amerikanische Studie der State University of New York in Syracuse beschreibt einen extremen Fall: Eine Frau hat sich sogar Verletzungen in der Nasennebenhöhle zugefügt. Da fällt mir der Satz ein, den viele nasenbohrende Kinder von Müttern und Großmüttern gehört haben, wenn sie bei ihrer intensiven Aktivität ertappt wurden: »Schreib mir eine Ansichtskarte, wenn du oben angekommen bist ...!«

Vergessen wir die Extremfälle. Im Grunde genommen muss man es als nicht abwegig bezeichnen, wenn jemand ab und zu in der Nase bohrt. Eine Erhebung der amerikanischen Dean Foundation for Health, Research and Education in Madison hat ergeben: 91 Prozent aller Menschen tun es. Wichtig dabei ist eine Voraussetzung: Man sollte es wirklich allein und diskret machen, sodass man nicht die Mitwelt belästigt. Für einen Beobachter kann das ganz schön ekelig sein. Daher sollte sich ein Nasenbohrer mit Niveau nicht in der Öffentlichkeit präsentieren.

Viele unserer Großmütter haben eine deutliche Warnung ausgesprochen: »Wenn du in der Nase bohrst, bekommst du riesengroße Nasenlöcher, in die es dann sogar hineinregnen kann!« Es gibt für diese Panikmeldung keinerlei wissenschaftliche Beweise.

Mehr Sauerstoff für das Gehirn? Wer sich mit dem Nasenbohren beschäftigt, muss weit in die Geschichte zurückblicken, um zu erkennen, wie wertvoll diese »Unart« ist. Wenn die Affen tatsächlich die Vorfahren des ersten Menschen waren, dann könnte man sagen: Die Fähigkeit des Denkens und die Feinmotorik der Hände, die uns heute zueigen ist, haben sich durch das Nasenbohren entwickelt. Man kann in Tierfilmen immer wieder beobachten, wie Affen in der Nase popeln. Das macht sonst kein anderes Tier auf der Welt.

Es gibt Forscher, die allen Ernstes behaupten: Durch das Nasenbohren sind aus den engen Nasenlöchern im Laufe der Zeit etwas weitere geworden. Dadurch konnte die Sauerstoffzufuhr erhöht werden. Das ist für die Entwicklung unseres Gehirns von großer Bedeutung. Das Hirn macht zwar nur 2 Prozent unseres Körpergewichts aus. Aber es benötigt vom eingeatmeten Sauerstoff 40 Prozent. Das würde bedeuten: Die Entwicklung des menschlichen Gehirns zu mehr Intelligenz ist zu einem gewissen Teil auch dem – Nasenbohren zu verdanken. Eine kühne Theorie. Aber irgendwie einleuchtend. Dazu kommt noch die Beobachtung britischer Lehrer, dass Schüler, die in der Nase bohren, im Endeffekt klüger, intelligenter und eifriger sind.

Die optimale mechanische Reinigung der Nase

Was treibt eigentlich den Menschen dazu, in der Nase zu bohren? Ganz einfach: Bewusst oder unterbewusst stört den Betroffenen angetrocknetes Nasensekret, das ja auch nachweislich das Durchatmen stört. Dieses Sekret wird im Volksmund Popel, Bootsmann, Rammel in Österreich oder Bögg in der Schweiz genannt. Wer in der Nase bohrt, befreit diese vom eingetrockneten Nasensekret,

was eine angenehme Erleichterung schafft. Aus der Sicht der Hygiene muss man sagen: Die Nase wird nicht gesäubert. Der Eingang der Atemwege wird freigemacht oder freigehalten. Man hilft sozusagen mit dem Finger den Flimmerhärchen der Nase, Fremdkörper fern zu halten oder zu entfernen.

Die Weltgesundheitsorganisation allerdings sieht das nicht so locker. Sie stuft das Nasenbohren als ein Verhalten mit Krankheitswert ein. Exakt sieht man darin eine Verhaltens- und emotionale Störung mit Beginn in der Kindheit und Jugend.

Ein überaus heikles Thema, das vielfach Ekel erregt, ist die Unart, den entfernten Nasenpopel auch noch zu essen. Das ist auch wirklich unappetitlich. Man nennt das in der Medizin Mukophagie, abgeleitet von den griechischen Wörtern »mukos«, der Schleim, und »phagein«, fressen. Das ist ein besonders hartnäckiges Tabu, das ich übrigens verstehen kann. Selbst Menschen, die gern in der Nase bohren, finden das widerlich. Wobei man medizinisch gesehen wieder sagen muss: Ein Großteil unseres Nasensekrets mit allen Schadstoffen, die sich darin befinden, gelangen Tag für Tag über den Nasen-Rachen-Gang in den Rachen und werden unwillkürlich geschluckt.

Stärkung der Abwehrkräfte Eltern, Großeltern, Verwandte, Bekannte, Kollegen und fremde Beobachter finden Nasenbohren abstoßend, grauenhaft, ekelerregend und unhygienisch. Was aber sagt die Medizin zum heiklen Thema Nasenbohren?

Der Innsbrucker Lungenfacharzt Dr. Friedrich Bischinger, ein renommierter Tiroler Mediziner, sagt klipp und klar: Nasenbohren ist gesund. Er ist überzeugt: Auf diese Weise wird die Nase mit den Fingern viel besser gereinigt, als man das mit einem Taschentuch schafft. Nasenbohren ist eine optimale mechanische Reinigung

der Nase. Allein aus dieser Erkenntnis darf man im Grunde genommen Nasenbohren nicht als ungehörig bezeichnen. Man darf übers Nasenbohren nicht die Nase rümpfen. Die es tun, geben bloß einem natürlichen Urtrieb nach.

Dr. Friedrich Bischinger betont: »Wer in der Nase bohrt, kann auch besser atmen, führt dem Gehirn mehr Sauerstoff zu.« Er ist allerdings auch der festen Überzeugung: »Wer den Popel verspeist, macht auch etwas ganz Natürliches. Wenn es auch gesellschaftlich verpönt und ein absolutes Tabu ist: Immunologisch ist es interessant, vor allem wenn es auf nüchternen, leeren Magen geschieht. In der Nase haben sich – dank der Flimmerhärchen und der Schleimhäute – jede Menge Bakterien angesammelt. Wenn diese nun – im Nasenpopel versteckt – in den Darm geraten, dann bildet der Organismus dagegen Abwehrzellen, die wie ein Medikament wirken. Popel essen ist eigentlich eine unappetitliche – Schluckimpfung. Aus pharmakologischer Sicht ein völlig normaler sinnvoller Vorgang. Damit wird die Immunkraft gestärkt.



Wichtig zu wissen Dr. Friedrich Bischinger empfiehlt aufgrund seiner Erkenntnisse: »Erwachsene müssen neue Wege in der Kindererziehung gehen. Wenn die jungen Herrschaften in der Nase bohren, dann muss man das als völlig natürlichen Reflex sehen. Das ist aus medizinischer Sicht gut so. Dieser Reflex ist im Laufe der Zivilisation bei den meisten Menschen einfach verkümmert.«

Man darf also Kindern kein schlechtes Gewissen machen, wenn man sie beim Nasenbohren ertappt. Man kann ja so tun, als hätte man nichts gesehen.

Weitere medizinische Vorteile Aber vergessen wir einen Augenblick die Kinder. Welche Vorteile für Körper, Geist und Seele kann Nasenbohren beim Erwachsenen haben?

- Wer einen Beruf mit viel Stress, Zeitdruck und Verantwortung hat, kann beim Nasenbohren optimal abschalten, kann innere Ruhe finden und neue Kräfte tanken.
- Beim Nasenbohren wird das vegetative Nervensystem, das oft in unserer hektischen Zeit schwer gestört ist, wieder in Harmonie versetzt. Ein britischer Arzt soll einmal gesagt haben: »3 Minuten hingebungsvolles Nasenbohren bringt die gleiche Wirkung für unser Nervenkostüm wie 3 Tassen Melissentee.«
- Wer in der Nase gebohrt hat, kann danach oft wieder frei durchatmen, weil die Nase nicht mehr durch eingetrocknetes Sekret blockiert ist.
- Nasenbohren hilft Ängste abzubauen und hilft Nervosität zu bekämpfen. Daher versuchen so viele Autofahrer mit dem Finger in der Nase ihre Nerven zu stärken, wenn es Stress hinterm Steuer gibt.

Bitte heimlich! Das sind eine Menge positive Argumente, die fürs Nasenbohren sprechen. Aber: Verschonen Sie Ihre Mitmenschen mit Ihren Ausflügen in die Nase. Sie könnten damit wirklich Ekel erregen. Und wenn Sie es allein zelebrieren, dann bitte nur mit frisch gewaschenen Händen. Sie transportieren sonst jede Menge Bakterien mit dem Finger in die Nase. Und das kann zu Infektionen führen, die Sie wochenlang nicht loskriegen.

Eines kann man also unbestritten sagen: Nasenbohren kann noch so unappetitlich sein – es bringt viele gesundheitliche Vorteile für Körper, Geist und Seele mit sich. Und vor allem: Wer in der Nase bohrt, fühlt sich dabei wohl. Sonst würde er es ja nicht tun ...

Mit kräftigem Rülpsen lösen wir Blockaden und beugen Schwindel und Schlafstörungen vor

Wenn Sie eine Familie haben, in der es Kinder gab oder gibt, dann kennen Sie das ja zur Genüge: Die junge Mutti hat ihr Baby soeben an der Brust gestillt oder hat ihm das Fläschchen verabreicht. Der kleine Erdenbürger hat brav gegessen, und jetzt kommt die Zufriedenheit des Sattseins aus vollem Magen via Speiseröhre akustisch nach oben. Im Volksmund klar definiert: Das Baby rülpst. Laut und deutlich. Und was passiert? Mutter, Vater, Großeltern, Onkeln und Tanten sind entzückt. Man spricht da auch nicht einfach und banal von einem Rülpser. Man nennt das niedlich und bewundernd ein »Bäuerchen«. Und man weiß: Wenn Baby kräftig rülpst, dann hat es weniger Probleme mit schmerzhaften Blähungen im Magen und Darm.

Rülpsen ist nicht das Bäuerchen der Erwachsenen Stellen Sie sich einmal vor, Sie sitzen in Gesellschaft bei Tisch. Es hat Ihnen geschmeckt. Sie lehnen sich zufrieden zurück und rülpfen kräftig. Wetten: Sie würden entsetzte, angewiderte oder zumindest erstaunte Blicke ernten. Vielleicht lädt man Sie sogar nie wieder zum Essen ein. Mit einem Wort: Was beim Baby bewundert wird, das gilt für Erwachsene als anstößig und ungehörig.

Andere Länder, andere Sitten

Allerdings missfällt das Rülpsen nur in den westlichen Ländern. In Asien sieht das ganz anders aus. Vor allem in China. Da ist die Sache gerade umgekehrt. Sie sitzen in Gesellschaft bei einem hoch-offiziellen, festlichen Essen. Es werden zahllose Gänge aufgetragen, und es ist sicher besser, wenn Sie gar nicht wissen, was Sie da alles zum Verzehr vorgesetzt bekommen. Jedenfalls: Sobald das Mahl zu Ende ist, werden Sie als Fremder von den Einheimischen mit Argusaugen beobachtet, ob Sie auch tatsächlich so richtig laut und kräftig rülpfen. Wenn Sie es nicht tun, haben Sie beim Gastgeber einen Minuspunkt. Rülpsen ist in China der Beweis, dass es Ihnen geschmeckt hat und dass Sie sich nun satt und wohl fühlen. Ich möchte bei uns nicht unbedingt das öffentliche Rülpsen fordern. Aber ich möchte auch nicht, dass es als eine so schlimme Unsitte betrachtet wird. Und wenn einmal ein Rülpsen passiert, dann sollte man nicht gleich entsetzt sein. Man darf nämlich mit gutem Gewissen sagen: Rülpsen hat viele gesundheitliche Vorteile.

Ursachen des Rülpsens Medizinisch betrachtet handelt es sich beim Rülpsen um eine plötzliche Gasentleerung aus dem Magen, die überwiegend durch üppiges Essen, vor allem durch blähende Speisen hervorgerufen werden kann. Es handelt sich um ein geräuschvolles Herauspressen von Luft aus dem Magen. Wenn das Rülpsen besonders voluminös und laut ausfällt, dann kann man davon ausgehen, dass es von tief unten aus dem Magen kommt. Dann bahnt es sich nämlich seinen Weg nahezu brutal nach oben. Das passiert ganz besonders nach dem Genuss von größeren Mengen Mineralwasser mit viel Kohlensäure. Aber auch Stress kann zum Rülpsen führen.

Man kann das Entstehen des Rülpsens auch mit Flötespielen vergleichen: Im Normalfall verschließt ein Muskel den Zugang von der Speiseröhre zum Magen. Wenn wir sehr viel gegessen haben und viel Luft geschluckt haben oder wenn sich viel Luft gebildet hat, dann geht der Schließmuskel auf, und die aufsteigende Luft gelangt durch die Speiseröhre. Gleichzeitig öffnet sich auch der Muskel, der im Mund den Zugang zur Speiseröhre verschließt. Der Luftstrom bricht sich an einem Hindernis im Hals oder Rachen, meist an den Mandeln. Das Rülpsgeräusch wird besonders laut, wenn man dabei den Mund gerade offen hat. Vielleicht denken Sie jetzt – zu Recht – an Posaunespielen ...

Die verschiedenen Formen des Rülpsens Es gibt leise und laute, kurze und lange Rülpsen. Die leisen Rülpsen klingen mitunter wie ein Schluckauf, die lauten ähneln dem Ruf eines röhrenden Hirschen. Manche Menschen lassen das Rülpsen einfach geschehen. Andere wieder spielen damit und versuchen gewisse Töne dabei zu steuern. Das sind die Provokanten. Mitunter ist das ein Stück Erinnerung an die Jugend. Unter Schülern ist es oft üblich, rülpsen zu trainieren. Aus Spaß, um die Erwachsenen zu ärgern. In manchen Klassen ist es üblich, dass man versucht, das ABC zu rülpsen. Oder kennen Sie nicht den alten Schülerbrauch des Rülpsens? Einer rülpsst, und die Umstehenden versuchen zu erraten, was er zuvor gegessen hat. In vielen Fällen kommt nämlich zum Geräusch des Rülpsens auch noch ein gewisser Geruch, der wieder Ergebnis der gegessenen und verdauten Speisen ist. Die schlimmsten Gerüche beim Rülpsen liefern Eier, Wurst und – wie könnte es anders sein – Knoblauch. Zweifelsohne ist so ein Rülpsstraining ein Protest der Jugendlichen gegen die Erwachsenen. Wenn Rülpsen gesellschaftsfähig wäre, dann würde der Reiz des Verbotenen fehlen.

Rülpsen ist gesund! Es handelt sich daher nicht um eine Unsitte, sondern um ein menschliches Bedürfnis, ähnlich wie das Gähnen oder das Husten. Der österreichische Ganzheitsmediziner Dr. Michael Ehrenberger bereist immer wieder Asien, war mehrmals in China, und weiß, wovon er spricht, wenn es um das Rülpsen geht. Er sagt dazu: »Wenn man das Bedürfnis nach Rülpsen nach dem Essen mit Gewalt unterdrückt, dann kann das zu einer Reihe von Befindlichkeitsstörungen und vielen gesundheitlichen Problemen führen. Wenn man dem Rülpsen nicht freien Lauf lässt, kann man damit im Körper unerwünschte Folgen auslösen: verstärktes Herzklopfen, Kurzatmigkeit, Angstzustände, Hitzewallungen, Schwindelanfälle und Schlafstörungen.

Mancher wird nun erschrocken fragen: Wie kann ein unterdrücktes Rülpsen solche schwerwiegenden gesundheitlichen Störungen verursachen? Dr. Michael Ehrenberger meint: »Diese Störungen treten auf, weil das Zwerchfell hochgedrückt wird, was wieder das Herz belastet. Es reagiert auf die Belastung mit Symptomen, die eine Brustenge schaffen und einer Angina pectoris ähnlich sind. Man sollte daher nicht immer nur den Benimmregeln entsprechen. Bei extrem häufigem Auftreten von Rülpsen sollte man den Arzt konsultieren.«



Gut zu wissen Und auf noch etwas macht Dr. Michael Ehrenberger aufmerksam: »Es ist eine ganz schlechte Lösung, ständig das Rülpsen zu unterdrücken. Das hat nämlich auch Auswirkungen auf die Rhythmen des menschlichen Körpers und führt zu einer Blockade des Zwerchfelles und stört die Arbeit des Herzens. Es ist sicher besser, öfter mal zu rülpsen und sich zu entschuldigen, wenn es vor anderen passiert.«

Einfache Tricks gegen große Geräusche

Auch eine so angesehene amerikanische Institution wie die Berkeley Universität in Kalifornien hat sich mit dem Rülpsen intensiv befasst. Die Wissenschaftler kamen dabei zu dem Schluss: Es gibt einfache Tricks, mit denen man das Aufstoßen verhindern kann.

- **Zeit nehmen** Essen Sie vor allem langsam und genüsslich. Wenn Sie keine Zeit haben, dann verschieben Sie die Mahlzeit.
- **Hilft der Verdauung** Kauen Sie jeden Bissen gründlich, am besten bis zu 30-mal.
- **Genießen!** Essen Sie bewusst und nicht zu hastig. Schlingen Sie die Portionen nicht gierig hinunter. Und gießen Sie Getränke nicht eilig in sich hinein.
- **Keine Ablenkung** Essen und trinken Sie niemals während eines spannenden Fernsehfilms. Sie verlieren vollkommen die Kontrolle über die Nahrungsaufnahme und schlucken in der Aufregung wieder viel Luft.
- **Vorsicht Strohalm** Trinken Sie nach Möglichkeit niemals eine Flüssigkeit mit einem Strohalm. Dasselbe gilt für die Gewohnheit, direkt aus der Flasche zu trinken. Dabei tankt man sehr viel Luft.
- **Vorsicht Bonbons** Dasselbe kann beim Lutschen von harten Bonbons passieren.
- **Zigaretten & Co.** Rauchen Sie weder Zigarette, Zigarre noch Pfeife.
- **Vorsicht Kohlensäure** Gehen Sie sparsam mit kohlenensäurehaltigen Getränken um. Vorsicht ist auch beim Bier am Abend geboten. Sie bekommen damit viel Luft in den oberen Verdauungstrakt.

- **Zahnprothesen** Lassen Sie lockere Zahnprothesen reparieren.
- **Reden vermeiden** Reden Sie nicht zu viel beim Essen.
- **Fettes meiden** Meiden Sie zu üppige, zu viel fette und umfangreiche Speisen wie etwa Gebratenes, fettes Fleisch, Sahnesoßen, Bratensoßen und zu viel Weißgebäck.
- **Kein Nickerchen** Legen Sie sich nicht gleich nach dem Essen hin.
- **Stress ausblenden** Bauen Sie Stress ab. Häufiges Aufstoßen kann der Vorbote für eine spätere Magenschleimhautentzündung sein. Oder auf Helicobacter pylori.

Auch Hausmittel helfen Und das sind die wirkungsvollsten Hausmittel gegen das Rülpsen:

- Trinken Sie Wasser mit Heilerde. 1 Teelöffel Heilerde für den inneren Gebrauch aus der Apotheke in 1 Glas Wasser aufgießen, fest umrühren, zügig trinken.
- Es macht auch Sinn, 1 Tasse lauwarmen Kamillentee zu trinken. Das Bisabolol aus den Kamillenblüten beruhigt die Magenschleimhäute.

Ab nach China! Wenn diese Naturrezepte nicht helfen, dann muss jeder für sich entscheiden, ob er noch rechtzeitig die Gesellschaft verlassen kann, um in Ruhe zu rülpsen, oder – wenn das nicht mehr möglich ist – ob er nicht besser im Interesse seiner Gesundheit und des Wohlbefindens rülpsst und sich dann einfach entschuldigt. Ja, und wenn jemand zum Rülpsen neigt, dann ist es sicher sinnvoll, bei der Urlaubsplanung etwa China ins Auge zu fassen.

Gähnen hält uns jung, gibt uns neue Lebenskraft und weitet die Bronchien

Ich bin fest davon überzeugt, dass Ihnen das auch schon passiert ist: Sie sitzen inmitten einer gemütlichen Runde netter Menschen. Einer erzählt etwas. Es ist wirklich interessant, also keineswegs langweilig. Und plötzlich öffnet sich Ihr Mund. Sie müssen gähnen. Sie können nichts dagegen tun. Es ist Ihnen überaus peinlich. Sie halten schnell die Hand vor, machen aber doch rundum den Eindruck, dass Ihnen sehr, sehr langweilig ist. Gähnen gehört heutzutage zu den schlechten Sitten. Vor allem auch, weil sofort andere davon angesteckt werden und ebenfalls zu gähnen beginnen. Dieser absolut schlechte Ruf des Gähnens ist ungerecht. Gähnen ist eine überaus wertvolle Handlung für unsere Gesundheit. Es ist ganz schlecht, es zu unterdrücken. Manche versuchen das, indem sie, sobald sie das Gähnen erahnen, mit der Zungenspitze ganz fest gegen den Gaumen drücken. Das funktioniert. Doch man fühlt sich danach verspannt und verkrampft.

Gähnen – in der asiatischen Medizin längst eingeführt

In der Medizin – vor allem in der asiatischen Medizin – weiß man, wie wertvoll Gähnen sein kann. Ein beeindruckendes Beispiel: Im österreichischen Thermen-Kurzentrum Bad Waltersdorf in der Steiermark absolvieren Kurgäste mit Begeisterung Qigong-Kurse, in die eigene Gähnübungen eingebaut werden. Verständlich: Der

renommierte Kursleiter Genro Laoshi, international bekannter Ch'an-Meister und Chef von angesehenen Qigong-Meisterschulen in Wien und Graz, Autor des Bestsellers »Zen-sucht nach dem Wanderer«, ist ein begeisterter »Gähnfan«. Er hat sich eingehend damit befasst und berichtet: »Früher zählte das bewusste Gähnen in Asien zu den geheimen taoistischen Übungen. Nur Eingeweihte durften und konnten sie durchführen. Auch heute noch nennt man in der Fangsonggong-Schule das Gähnen den »Atem der Freude«. Gähnübungen werden zur Harmonisierung der Atemessenz eingesetzt, weil sie die Qualität des Qi – der Lebenskraft – entscheidend verbessern. Daher mache ich heute mit Kurgästen sehr oft Gähntraining. Es hat einen sehr, sehr wertvollen Einfluss auf die Gesundheit und Vitalität, aber auch auf die Stimmung der Menschen!«

Richtiges Gähnen kann man lernen Wie gähnt man richtig, um die volle Kraft der Übung zu nützen?

Genro Laoshi hat es tausende Male mit Kursteilnehmern durchgetestet: »Man muss sich locker hinstellen. Man sollte beim Gähnen ganz bewusst die Innenräume von Mund, Rachen, Bronchien und Lunge wohlig weiten. Man kann das lernen, wenn man sich vorstellt, man trinkt eine köstliche Flüssigkeit. Man kann sogar die Bewegung simulieren, als würde man einen Becher zum Mund führen und leeren. Dabei sollte man lernen, die Kehle nach dem Trinken offen zu lassen. Dann fällt das gewollte Gähnen leichter.

Wenn wir uns dann vorstellen, dass unser Gaumensegel sich wie das Sonnensegel eines Bootes im Achterwind bläht und dass wir bei geöffnetem Mund den Atemwind ein- und ausströmen lassen, dann entsteht ganz von selbst ein Gähnen.«



Gut zu wissen Genro Laoshi hat auch einen praktischen Vorschlag: »Jeder sollte ganz bewusst jeden Morgen nach dem Aufwachen beim Strecken, Dehnen und Räkeln herzlich gähnen. Man wird dann mit viel mehr Schwung und Optimismus in den Tag gehen.«

Welche gesundheitlichen Vorteile bringt denn nun das Gähnen?

- Gähnen holt viel Sauerstoff in den Körper. Dadurch wird die Zellatmung intensiviert und aktiviert. Die Sauerstoffaufnahme ins Blut und in andere Zwischenzellflüssigkeiten wird deutlich verbessert.
- In der Traditionellen Chinesischen Medizin gilt der »Atem der Freude« – also das Gähnen – als Jungbrunnen. Wer oft gähnt, bleibt länger jung, ist bis ins hohe Alter vital und fit und verfügt über eine optimale innere Harmonie. Das bedeutet nach der westlichen Medizin: Gähnen hat einen großen ausgleichenden Einfluss auf das oft schwer gestörte vegetative Nervensystem.
- Gähnen fördert aber auch die Liebesstimmung, die Liebesbereitschaft sowie die Liebeskraft bei Frau und Mann. Aus diesem Grund gehört Gähnen zu den tantrischen Liebesübungen.
- Da unser Körper zu 70 Prozent aus Flüssigkeit besteht, ist es wichtig, dass sich unsere Zellen immer im flüssigen Milieu befinden. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin lässt das Gähnen auch alle Körpersäfte reichlich fließen. Auch Tränen-, Nasen- und Speichelfluss. Man kann das selbst beobachten. Fast immer, wenn man intensiv gähnt, treten Tränen aus den Augen. Wer viel gähnt, hat kaum Probleme mit trockenen Schleimhäuten.
- Gähnen weitet die Bronchien und stärkt damit deren Immunkraft gegenüber Husten und anderen Atemwegsbeschwerden.
- Gähnen macht das Herz und den gesamten Kreislauf stark.

Steinzeitliches Verhalten Interessant ist, dass man auf Höhlenzeichnungen deutlich Menschen sieht, die gähnen und sich danach wohl fühlen und fröhlich sind. Man kann aber auch erkennen, dass viele andere rundum auch gähnen. Schon damals wusste man: Gähnen ist ansteckend, wenn man bis heute auch nicht wissenschaftlich klären konnte, warum das so ist.

Ein angeborener Reflex

Nicht nur der Mensch gähnt. Auch Tiere. Man weiß das ganz genau von Hunden, Katzen und anderen Säugetieren. Im Tierreich hat das Gähnen eine sehr wichtige soziale Funktion. Die Führungskraft einer Gruppe steuert damit das Verhalten der anderen. Gähnt der Boss – etwa in einer Affenherde –, so bedeutet das für alle den Befehl: Wir gehen jetzt schlafen. Forscher vermuten, dass das Gähnen aus diesem Grund fast immer ansteckend wirkt. Evolutionsbiologen und Psychologen sind davon überzeugt, dass sich der Mensch in grauer Vorzeit, als er noch nicht allzu gesprächig war, mit Gähnen den anderen mitgeteilt hat. Etwa, dass er jetzt auf die Jagd gehen wird. So kann man einige Höhlenzeichnungen deuten. Man kann sagen: Gähnen ist ein angeborener Reflex. Der Mensch gähnt immer dann, wenn sich die Aktivität des Körpers verändert oder zumindest verändern möchte.

Ein Beispiel: Wir sitzen still, hören einer Rede zu, möchten uns aber bewegen. Um das zu dokumentieren, gähnen wir. Vor dem Schlafen gehen gähnen wir. Nach dem Aufwachen beim Aufstehen gähnen wir. Sportler gähnen meist vor dem Start, Studenten vor einer Prüfung, Musiker vor ihrem Konzert. Keiner ist müde, sie alle bereiten sich auf eine wichtige Situation vor.

Warum wir gähnen Früher dachte man, Gähnen sei die Folge von Sauerstoffmangel im Gehirn, ein Alarmschrei des Gehirns nach Sauerstoff. Gähnen sei das Zeichen von Müdigkeit. Das ist im Jahr 1987 von Prof. Dr. Robert Provine an der Universität von Maryland in Baltimore widerlegt worden. Demnach müssten Bergsteiger und Langstreckenläufer dauernd gähnen. Tun sie aber nicht. Prof. Dr. Provine versorgte im Rahmen einer Studie einen Teil der Probanden mit reinem Sauerstoff, die anderen atmeten normale Luft ein. Sie haben aber alle gleich viel gegähnt.

Was aber geschieht im Organismus, wenn wir gähnen? Der Körper bereitet sich seelisch und gedanklich auf eine neue Situation vor: auf eine der Ruhe oder auf eine der Aktivität. Und dafür macht er eine kurze schöpferische Pause. Dadurch arbeitet das Herz schwächer, und der Blutdruck sinkt. Die winzigen Blutgefäße – Kapillaren genannt – verengen sich leicht. Alle Organe werden weniger durchblutet, sind daher nicht sehr gut mit Sauerstoff versorgt, weil dieser ja mit dem Blut angeliefert wird. Jetzt schaltet sich über Befehl aus dem Gehirn das Atemzentrum des Menschen ein, das ständig den Sauerstoffgehalt überwacht: tief Luft holen. Auf diese Weise kommt eine große Portion Sauerstoff in die Lungen und in den übrigen Organismus. Gleichzeitig wird der Brustkorb gedehnt. In der Brusthöhle entsteht ein Unterdruck. Je intensiver man gähnt, desto länger hält dieser Unterdruck an. Der wieder regt die Venen an, viel Blut zum Herzen zu pumpen. Das Herz muss mehr arbeiten. Alle Organe sind wieder optimal durchblutet. Das heißt: Eine gewisse Rolle spielt der Sauerstoff ja doch beim Gähnen, wenn auch nicht die, die man früher immer vermutet hatte. Daher kann man sagen: Auch wenn man abends vor dem Zubettgehen gähnt, mit Müdigkeit hat es wenig zu tun. Es ist schlicht und einfach die Vorbereitung auf eine neue Situation.



Gut zu wissen Haben Sie gewusst, dass Gähnen nicht generell alle Anwesenden rund um einen Gähner ansteckt? An der Universität von New York in Albany hat man beobachtet, dass nur verständnisvolle, mitfühlende und friedliebende Mitmenschen zum Mitgähnen animiert werden. Frauen und Männer, die an Depressionen leiden oder die an Schizophrenie erkrankt sind, lassen sich nicht vom Gähnen anderer anstecken.

Bitte nicht unterdrücken! Es gibt seit langer Zeit das Gebot: »Wenn du schon gähnst, dann halte dir wenigstens die Hand vor den Mund!« Wir sehen das heute ausschließlich als Akt der Höflichkeit und als Zeichen einer guten Erziehung. Diese Handlung geht auf einen uralten Glauben zurück. Wenn jemand seinen Mund weit geöffnet hatte, ohne ihn zu bedecken, hatte man Angst, dass die Seele aus dem Körper entfliehen könnte oder dass böse Geister durch den Mund eindringen und von der betreffenden Person Besitz ergreifen könnten. Für unsere heutige Zeit gilt: Man sollte das Gähnen nicht unterdrücken. Da es aber von den meisten Menschen falsch interpretiert wird, macht es Sinn, es zu tarnen. Man reibt sich die Stirne, um vom Mund abzulenken. Man versteckt den gähnenden Mund hinter dem Unterarm. Oder wenn man eine Gähnattacke rechtzeitig erahnt, geht man einfach kurz in einen anderen Raum, wo man sich ungestört dem Gähnen hingeben kann, um für neue Taten bereit zu sein. Und noch etwas: Wenn ein Lebenspartner dem anderen das Gähnen vorwirft, so ist das gemein und obendrein gesundheitsschädlich. Und da das Gähnen so enorm förderlich unserer Gesundheit, Fitness und Vitalität ist, sollten wir es – wie es Ch'an-Meister Genro Laoshi lehrt – trainieren.

Pupsen schützt vor Herzbeschwerden, Atemproblemen und Rückenschmerzen

Fast jeder von uns hat diese Situation schon irgendwann einmal selbst erlebt: Das Essen war köstlich. Man hat wieder – wie so oft – zu viel konsumiert. Die unangenehme Folge: ein starkes Völlegefühl. Magen und Darm haben eine Menge zu tun, um das Verzehrte zu bearbeiten. Und in dieser Phase kommt es zu höchst unangenehmen Beschwerden, die bei jedem anders gelagert sind. Der eine hat Herzbeschwerden und verspürt einen alarmierenden Druck in der Brust. Der andere kriegt kaum Luft und hat Atembeschwerden. Und wieder ein anderer leidet plötzlich verstärkt an Rückenschmerzen. In zahllosen Fällen sind Betroffene voll Sorge zum Arzt oder in die nächste Ambulanz geeilt, haben Herz, Lungen und Rücken untersuchen lassen. Doch da war nichts. Absolut nichts. Schuld an den Beschwerden waren riesige Mengen an Gasen, die bei der Verdauung im Darm entstanden sind. Sie haben durch ihren Druck Schmerzen ausgelöst.

Pupsen – eine hilfreiche Naturarznei

Das alles kann man sich sparen. Man kann sich vorbeugend vor diesen Problemen schützen. Mit einer vielleicht recht ungewöhnlichen Naturarznei. Und die trägt den Namen: Pupsen. Ja, Sie haben richtig gelesen: Pupsen ist für die Gesundheit des Menschen von großer Bedeutung. Denn mit dem Pupsen ent-

weichen die großen Mengen an Gasen, die im Dickdarm entstanden sind und die den starken, schmerzhaften Druck ausüben, der uns mitunter das Gefühl gibt, als wären wir schwer krank. Mit dem Pupsen ist mit einem Mal oder mit mehreren Malen der Druck weg, oder – wenn man frühzeitig pupst – baut sich dieser Druck erst gar nicht auf. Man könnte sagen: Pupsen ist eine wertvolle Präventivmaßnahme.

Natürlich werden jetzt viele die Nase rümpfen und sagen: »Man kann doch nicht das Pupsen ausloben. Dann lassen noch mehr Menschen ungeniert die Gase entweichen und entschuldigen sich nicht einmal mehr dafür!«

Dazu ist zu sagen: Natürlich ist es ungehörig, in Anwesenheit anderer zu pupsen. Doch aus medizinischer Sicht sollte man das Pupsen nicht unterdrücken. Man sollte einmal rasch einen Ort aufsuchen, damit man diese befreiende Gasentweichung ungestört durchführen, ja und vielleicht sogar genießen kann, weil man danach doch so sehr erleichtert ist. Es wäre aber gesundheitsschädlich, jeden Pups grundsätzlich zu unterdrücken. Da die Gesellschaft den Pups nicht akzeptiert, muss man eine Lösung finden, ihn im »Abseits« seinen Weg gehen zu lassen. Damit die Nasen unserer Mitmenschen nicht beleidigt werden.

Jeder und jede tut es Lassen Sie sich bitte von anderen Zeitgenossen nicht rügen. Lassen Sie es nicht gelten, wenn man Ihnen sagt: »Mir passiert so etwas nicht!« Das ist zwar nicht gelogen, aber es stimmt nicht. Viele Menschen wissen es tatsächlich nicht. Aber die ärztliche Statistik besagt: Jeder Mensch pupst überschüssige Luft ab. Im Durchschnitt entfährt jedem von uns – tatsächlich jedem – acht- bis zehnmal am Tag ein Pups. Nur bei den meisten riecht man es nicht, und die Betroffenen merken es gar nicht. Erst wenn

man täglich bis zu 20 Furze lässt, wird es aus medizinischer Sicht bedenklich. Da sollte man offen und ehrlich mit dem Arzt darüber sprechen. Und man muss versuchen, über eine Umstellung der Ernährung die Pupsrate zu senken.

Diese Häufigkeit an »Gasableitung« erklärt auch, dass es in den verschiedenen Teilen des Landes spezielle Bezeichnungen für den Pups gibt, wie etwa Schoaß in Bayern, Furz oder Pfurz in anderen Gegenden. Man kennt diese »Unart« einfach überall. Die Bezeichnung hängt auch ein wenig von der Lautstärke ab, mit der die Gase entweichen. Wenn es mit lautem Donnerkrachen passiert, spricht man eher vom Furz. Wenn sich die Gase leise aus dem Körper schleichen, spricht man in erster Linie vom Pups.

Ursachen des Gestanks Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, warum es beim Menschen im Verdauungstrakt überhaupt zum Pups kommt und warum wir ihn einfach seinen Weg gehen lassen sollten? Lange bevor wir den Drang zu einem Pups haben, beginnt sich Luft im Körper anzusammeln. Da gibt es zwei Luftquellen. Erstens: Wenn wir in Stresssituationen zu viel Nahrung aufnehmen, wenn wir aus Frust große Mengen an Lebensmitteln in uns hineinfuttern, dann schlucken wir beim hastigen Essen Luft. Dasselbe geschieht, wenn beim Damentreff eifrig Klatsch und Tratsch geübt, zugleich aber auch fette, süße Torten verzehrt werden. Wer beim Essen viel redet, der schafft ideale Voraussetzungen für einen Furz oder Pups. Biochemiker wissen dazu ein interessantes Detail: Der Anteil eines Pupses an Luftsauerstoff und Stickstoff verrät, ob die Blähungen durch Essen und viel Reden selbst verschuldet worden sind. Zweitens: Es entstehen starke Gase mit oft enormem Druck im Dickdarm, wenn Bakterien noch unverdaute Nahrung zerlegen.

Diese Bakterien sind die Hauptverursacher für einen Pups. Es sind etwa 400 bis 420 verschiedene Bakterienstämme, positive, gesundheitsfördernde Bakterien, die zur sogenannten Darmflora gehören. Sie haben die Aufgabe, jene unverdauten Nahrungsreste, die einfach in den Dickdarm geschoben wurden, nochmals zu überprüfen. Und sie müssen aus diesen Resten noch weitere wertvolle Mineralstoffe, Spurenelemente, aber auch Energie gewinnen. Und nach dem Motto »Wo gehobelt wird, fliegen Späne!« könnte man in diesem Fall sagen »Wo verdaut wird, fliegen Furze!« Die Bakterien produzieren jede Menge Gase, die einen Druck erzeugen. Ein überaus dynamisches Gas-Luft-Gemisch sammelt sich am Ende des Dickdarms und drängt nach außen. So lange, bis der Schließmuskel nicht mehr Widerstand leisten kann. Dann passiert es eben. Eine ungeheure Erleichterung macht sich bemerkbar. Und man erspart sich jede Menge Beschwerden.

Übrigens: Die etwa 400 Verdauungsbakterien im Dickdarm produzieren durchschnittlich an einem Tag bei einem erwachsenen Menschen rund 1 Liter Pups. Und diesen Liter sollte man aus gesundheitlichen Gründen – in mehreren Einheiten – entweichen lassen.

Aber auch die Bauchspeicheldrüse ist am Entstehen von einem Pups beteiligt. Prof. Dr. Wolfgang Frank, Facharzt für Chirurgie und Ernährungsmedizin, Gastroenterologe im Paracelsus Kurhaus in Salzburg, erklärt es genau: »Ein Teil unserer Nahrung, und zwar vor allem unverdauliche Rohkost oder zu viel Stärke, werden im Dünndarm dann vergoren, wenn für die Verdauung die von der Bauchspeicheldrüse produzierten Enzyme – die sogenannten Amylasen – nicht ausreichen. Bei jeder Gärung – und daher auch im menschlichen Darm – entstehen Gase und Alkohole wie Butan, Propan,

Äthylalkohol und sogar das Methan, das das Ozonloch verursacht. Wiederkäuer wie die Kuh können das Gas über die Lunge ausatmen. Beim Menschen hingegen nimmt es seinen Weg in die andere Richtung.

- Pupsrisiko mindern** Interessant ist, dass Frauen und Männer gleich oft pupsen. Den Männern ist es weniger peinlich. Sie lassen etwas ungenierter »einen fahren« und gelten daher in Gesellschaft als ungehobelt und ungehörig. Männer haben sehr oft auch die kräftigeren Furze, weil sie sich meist deftiger ernähren: mit Bohnen, Linsen, Schweinefleisch. Dadurch steigt die Wahrscheinlichkeit für laute und übel riechende Pups um ein Vielfaches. Wer also zum häufigen Pupsen neigt, der hat die Möglichkeit, das Risiko dafür zu senken. Da gibt es mehrere Möglichkeiten:
- Halten Sie sich immer vor Augen: Die Verdauung beginnt schon im Mund. Das intensive Kauen von Nahrungsmitteln ist eine Art Vorverdauung. Es gibt da einen alten Spruch: Gut gekaut ist halb verdaut. Je größer die Nahrungsstücke sind, die man schluckt, desto mehr Arbeit haben die Bakterien im Dickdarm, desto mehr Gase entstehen, desto eher steigt die Wahrscheinlichkeit für einen Pups.
 - Sprechen Sie beim Essen nicht ununterbrochen. Achten Sie darauf, dass Sie nicht zu viel Luft schlucken.
 - Meiden Sie blähende Speisen. Sie fördern die Gasbildung. Dazu gehören zweifelsohne zu große Mengen an Fleisch, aber auch an Kohlenhydraten, zu viele Hülsenfrüchte und zu große Mengen an Blattsalaten. Und essen Sie keine großen Salatportionen nach 19 Uhr. Da die Leber zu dieser Zeit ihre Verdauungsarbeit gewaltig reduziert, bleibt vieles im Darm bis zum nächsten Morgen liegen. Dabei entstehen nicht nur minderwertige Fuselalkohole, sondern auch jede Menge Gase, die irgendwie rauswollen.

- Essen Sie weniger Süßigkeiten, und das selten. Bis vor 30 Jahren gab es meist nur viermal im Jahr Süßes zu besonderen Gelegenheiten. Heute kann man Süßes in Hülle und Fülle an jeder Tankstelle kaufen.
- Essen Sie frische regionale Lebensmittel. Meiden Sie Konserven. Tiefkühlware hingegen ist wunderbar.
- Denken Sie immer daran: Gekochtes ist immer besser und leichter verdaulich.
- Essen Sie niemals zu große Mengen auf einmal. Es ist eine große Belastung für die Bauchspeicheldrüse, wenn man zu viel Nahrung auf einmal konsumiert.
- Wer viel pupst, sollte wissen: Statt Bier trinken Sie besser gelegentlich ein Glas Wein.
- Apropos raus: Je mehr man sich nach dem Essen im Freien bewegt, am besten spazieren geht, desto weniger Gase werden gebildet. Und beim Gehen kann draußen leicht abgepupst werden.

Was früher selbstverständlich war ...

Mancher wird jetzt fragen: Wenn Pupsen so wichtig für die Gesundheit ist, warum genieren sich die Menschen, darüber zu reden, warum sind die Mitmenschen so empört und entsetzt, wenn es einem in der Runde passiert? Pupsen gehört zu einem Tabu, das sich in unserer Gesellschaft erst entwickelt hat. Im Mittelalter ist man mit diesen Themen und Problemen viel großzügiger und offener umgegangen. Damals gab es eine heute undenkbbare Begrüßung. Nämlich: »Wie geht es Ihrer Verdauung?« Und wer danach fragte, bekam auch eine ungenierte, detaillierte Antwort. Die letzte Phase des Stoffwechsels wurde im frühen Mittelalter keineswegs in Abgeschlossenheit vollzogen. Es gab damals noch nicht

das »Örtchen«, auf das man sich ungestört und allein zurückzog. In adeligen Kreisen war es üblich, dass man diese Notwendigkeit in das gesellschaftliche Leben mit einbezog. Der Topf, auf den man sich setzte, war ein Statussymbol, aus Gold oder Silber, oft verziert mit wertvollen Steinen. Bei einem Festmahl standen viele dieser Töpfe an den Wänden des Saales. Und wenn einer musste, dann erhob er sich, begab sich zu seinem Topf und verrichtete ungehört seine Nahrungsentsorgung. Wenn einer dieses Ritual nicht befolgte, sich mit dem Topf zurückzog, dann galt das als Beweis, dass er krank war oder etwas zu verheimlichen hatte. Damals wurde das Wort »Furzen« oder »Pforzen« ganz selbstverständlich gebraucht. Heute gesteht man den Pups nur einem Menschen zu und lächelt verständnisvoll: wenn er von einem Baby kommt. Das finden alle in der Familie lieb und nett.

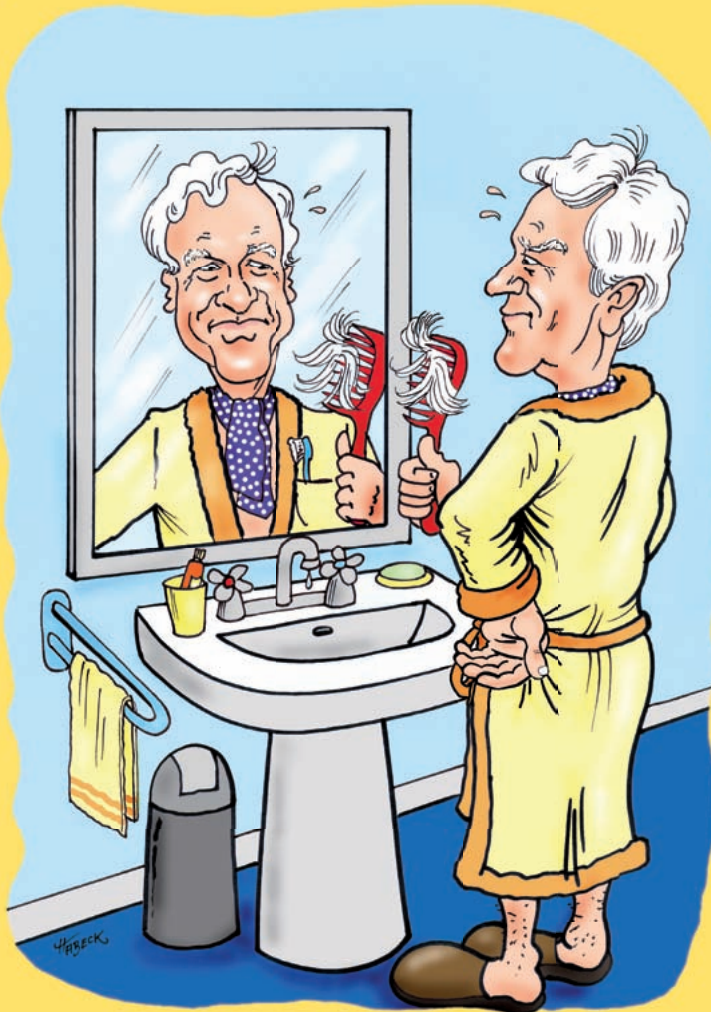
Diese Selbstverständlichkeit, mit der man im Mittelalter und auch später offen über den Pups sprach, muss man sich vor Augen halten, wenn man den Satz von Martin Luther liest, den er einmal zu einem Gast sagte: »Warum rülpset und furzet ihr nicht? Hat euch das Essen nicht gemundet?« Das war nichts Besonderes damals. Das war eine ganz alltägliche, übliche Frage.

Was raus muss, muss raus Wir wollen sicher nicht ins Mittelalter zurückfallen. Doch wir sollten dem Pups vielleicht ein wenig verständnisvoller gegenüber eingestellt sein. Und wir sollten ihn nicht mit Gewalt über einen zu langen Zeitraum unterdrücken und zurückhalten. Wir sollten die Gase nicht gerade vor den Nasen anderer Menschen entweichen lassen, sondern zügig einen Ort aufsuchen, wo wir das ungehört tun können. Vielleicht hilft Ihnen dabei auch ein Spruch aus dem 19. Jahrhundert: »Ein Pups im Zimmer, der stinkt immer. Ein Pups im Freien – ist zu verzeihen!«

Die verschiedenen Arten des Pupsens Prof. Dr. Wolfgang Frank kennt verschiedene Pupsformen. Da gibt es die einzelnen Furze und die Furzsalven, verbunden mit einem Blähbauch. Der Arzt definiert ganz genau:

- Der einzelne Furz, der einige Zeit nach dem Essen kommt und der am häufigsten auftritt, ist mehr oder weniger ein kraftvoller Ausdruck von Wohlbefinden und der Wohlfunktion. Also durchaus als positiv zu akzeptieren. Dazu ein Spruch aus alter Zeit: »Hin und wieder einen Pups in Ehren – kann niemand verwehren!«
- Anders ist das mit ausgesprochenen Furzattacken als Folge eines Blähbauches. Dazu Prof. Dr. Frank: »Das ist nicht gesund. Das sind untrügliche Zeichen, dass unser Darm Unlust und Unzufriedenheit verspürt. Wir muten ihm mehr zu, als er leisten kann. Diese Form von Pupsanfällen gehört unbedingt zum Arzt, der eine genaue Diagnose erstellen muss. Es könnte eine schwere Erkrankung vorliegen: an der Leber, am Darm oder an der Bauchspeicheldrüse. Vielleicht fehlt aber auch eine ausgewogene Nahrungszufuhr. Es könnte eine Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln vorliegen. Das heißt, es könnte sich um Laktose-, Fruktose-, Histaminintoleranz oder um Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit handeln. Auch eine Allergie könnte dahinter stecken. Es kann aber auch eine gestörte Darmflora sein, die dringend einer Sanierung bedarf.«

Schauplatz Kopf: Wenn Haare gehen und Läuse kommen ...



Da treffen sich zwei Freunde, die schon gemeinsam in der Schule waren. Sie reden ein wenig über ihre einstigen Kameraden und was aus ihnen geworden ist. Da sagt der eine zum anderen: »Weißt du, dass aus dem langen Erwin ein erfolgreicher Geschäftsmann geworden ist?« Meint der andere: »Ja, aber es mir unbegreiflich, dass er mit seinen 2 Metern eine so kleine Frau geheiratet hat. Na ja, wo die Liebe hinfällt.« Darauf die Antwort: »Das war kein Zufall. Das war Berechnung!« – »Wieso Berechnung?« – »Seine Frau weiß bis heute nicht, dass er eine Glatze hat!«

Keine Haare auf dem Kopf oder beginnender Haarausfall sind ganz starke Tabuthemen, die nahezu alle Betroffenen in Panik versetzen. Wer da Hilfe bekommen möchte, muss offen mit seinem Arzt sprechen. Vor allem rechtzeitig. Ähnlich und weit harmloser ist es bei lästigen und hässlichen Schuppen. Auch da gibt es wirkungsvolle Rezepte. Und auch über ein Problem, das vor allem Kinder betrifft und immer mehr im Zunehmen ist, sollte man viel offener reden. Das sind die Kopfläuse. Sie sind nämlich kein Beweis für ungepflegte Haare. Im Gegenteil: Läuse mögen schönes, gepflegtes Haar meist viel lieber ...

(K)eine haarige Sache

Glänzendes, dichtes Haar gilt seit Jahrtausenden als Zeichen von Vitalität, Schönheit und Freiheit. So wurden Sklaven vor Jahrhunderten kahl geschoren, um sie ihrer Würde zu berauben. Umgekehrt trug der französische Monarch König Ludwig XIII. eine Perücke, weil er seinen kahlen Kopf verstecken wollte – Startschuss für DEN neuen Modestil seiner Zeit. Auch heute gilt eine schwindende Haarpracht als erheblicher Schönheitsfehler. Die Betroffenen versuchen alles, um ihr »kleines Problem« zu vertuschen. Wer kennt sie nicht, die schräg über den Scheitel gekämmten Haarsträhnen, die die beginnende Glatze mehr schlecht als recht verdecken sollen? Ein offener, entspannter Umgang mit diesem Manko? Fehlangeige! Wenn selbst Promis und Stars aus Film und Show Hut oder Kappe zu ihrem Markenzeichen machen, weil sie eine Glatze verbergen wollen ...

Ein paar haarige Fakten Jedes Haar durchläuft einen dreiteiligen Wachstumszyklus: 85 % der Haare am Kopf sind in einem aktiven Wachstumszustand, für zwei bis sechs Jahre (Anlagenphase). 1 % befindet sich in einem Übergangsstadium, der sogenannten Katagenphase, die etwa zwei Wochen dauert. Die restlichen 14 % sind in der Telogenphase, der Endphase. Sie stehen sozusagen auf der Warteliste fürs Ausfallen und werden dann durch neue Haare ersetzt. Wenn aber mehr als nur diese alten Haare ausfallen, kann das ganz verschiedene Ursachen haben, etwa ein Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Enzymen oder Koenzy-

men sowie Durchblutungs- und Kreislaufstörungen, Diabetes mellitus, Leberentzündungen, Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts, Schilddrüsenüberfunktion, chemische Substanzen und seelische Überlastung. In den meisten Fällen aber handelt es sich um angeborenen Haarausfall, der auf Hormonstörungen zurückzuführen ist. Und die können sowohl Männer als auch Frauen belästigen.

Auch Frauen sind betroffen Wer glaubt, dass Haarausfall Männersache ist, der irrt also. Frauen sind vor allem in hormonellen Umstellungsphasen betroffen: nach einer Schwangerschaft oder während der Wechseljahre. Wer wissen will, welche Hormone in seinem Körper in Unordnung geraten sind, lässt am besten den Hormonstatus checken. Erstaunlich: In 90 % aller Fälle von Haarausfall bei Frauen ist das männliche Hormon Testosteron schuld. Dann nämlich, wenn über das normale Maß hinaus zu viel davon vorhanden ist. Die übrigen 10 % der von Haarausfall betroffenen Frauen dagegen leiden unter echtem Haarausfall, das heißt, die Haarwurzeln sind gegenüber Testosteron überempfindlich – leider eine unveränderliche Tatsache. Denn die Medizin kann in diesem Fall das Problem im wahrsten Sinne des Wortes nicht bei der (Haar-)Wurzel packen, nur ein wenig kosmetische Korrekturen leisten: mit östrogenhaltigen Haartinkturen, deren Hormonanteil so niedrig ist, dass er keine Nebenwirkungen hat, oder aber mit

In den Haaren liegt die Kraft? Die Sehnsucht nach vollem Haar entspricht einem uralten Verhaltensmuster. Psychologen haben herausgefunden: Männer sind überzeugt, dass Frauen mit vollem Haar die besseren Partnerinnen und Mütter sind. Umgekehrt denken Frauen, dass mit einem vollen Haarschopf ausgestattete Männer besser für eine Familie sorgen können.

Tinkturen, die die Blutgefäße an der Haarwurzel erweitern und damit den Stoffwechsel in den haarbildenden Zellen verbessern. Auch die Antibabypille kann Abhilfe schaffen. Aber bitte erst nach Rücksprache mit einem Arzt oder Hormonspezialisten! Auch gut zu wissen: In vielen großen Kliniken gibt es Haarsprechstunden für Frauen; die Kassenärztliche Vereinigung gibt Auskunft, welche Ärzte auf Haarprobleme spezialisiert sind.

Also doch: meist ein Männerproblem Wussten wir es doch! Männer sind in viel größerem Maß als Frauen von Haarausfall betroffen. Und im Gegensatz zu den Frauen leidet mehr als die Hälfte aller Männer an erblich bedingtem Haarausfall, in der Medizin auch androgenetische Alopezie genannt. Bereits bei jedem Dritten unter 30 wird das Haar über den Schläfen, am Hinterkopf und am Scheitel lichter. Da ist die Glatze nicht mehr fern ... Eine Studie des deutschen EMNID-Instituts liefert genaue Zahlen: 40 % der Männer im Alter zwischen 30 und 50 Jahren klagen über Haarausfall, 15 % der Männer in diesem Alter haben zumindest stark ausgeprägte Geheimratsecken, und weitere 3 % haben nur mehr einen traurigen Haarkranz.

Was passiert da im Körper des Mannes? Ein Enzym mit dem Namen 5-alpha-Reduktase ist der Übeltäter, es verändert in der Kopfhaut das männliche Sexualhormon Testosteron in Dihydrotestosteron. Und das lässt bei Männern, die erblich vorbelastet sind, die Haarwurzeln verkümmern. Die Folge: Die Haare werden dünner und fallen aus, die Haarfollikel stellen ihre Produktion ein. Besonders bitter: Lange hat man kein wirkliches Heilmittel gegen erblich bedingten Haarausfall gefunden. Ein gesundes Misstrauen gegen sogenannte Wundermittel, die uns von der Werbung immer wieder angepriesen werden, ist da also mehr als angebracht.



Gut zu wissen Ein gesunder erwachsener Mensch besitzt zwischen 80.000 und 120.000 Kopfhare. Etwa 250 bis 450 Haare wachsen bei einem Europäer auf einem Quadratcentimeter Kopfhaut, bei blonden Menschen weniger, bei dunkelhaarigen mehr. Pro Monat wächst ein Haar etwa einen Zentimeter. Es ist ganz normal, wenn man täglich 60 bis 80 Haare verliert.

Wer wissen will, ob er an einer erblichen oder einer nichterblichen Form des Haarausfalls leidet, kann beim Hautarzt einen Haarwurzelsstatus – ein sogenanntes Trichogramm – erstellen lassen. Dabei werden 50 Haare an exakt festgelegten Stellen des Kopfes entnommen und mit Hilfe eines Stereomikroskops untersucht. Durch die Auswertung der einzelnen Haarwachstumsphasen kann der Arzt das typische Muster des erblichen Haarausfalls erkennen, lange bevor sich das Haar tatsächlich lichtet. Nichterblicher Haarausfall kommt wie bereits gesagt seltener vor. Hier lösen sich die Haare oft büschelweise und an untypischen Stellen, wachsen allerdings auch schneller wieder nach, sobald die Ursache beseitigt ist.



Gut zu wissen Ein Medikament zur Behandlung des erblichen Haarausfalls beim Mann ist Propecia. Hat man bereits eine ausgeprägte Glatze mit glatter, glänzender Kopfhaut ist es machtlos. Wenn man die Einnahme der Tablette aussetzt, fallen die Haare wieder aus. Man kann somit im Lauf seines Lebens selbst entscheiden: Haare oder Glatze. Es gibt Männer, die im fortgeschrittenen Alter mit der Einnahme der Tablette aufhören. Vielleicht weil es ihnen ab einem gewissen Alter sowieso egal ist, wie sie aussehen ...?

Verlust von Haaren – Verlust von Lebensqualität Prof. Dr. Bernd Tischer vom EMNID-Institut hat nachgewiesen: 33 % der Männer mit Glatze fühlen sich älter und weniger attraktiv, 25 % haben generell Probleme, den Haarausfall zu akzeptieren. Ein Test hat außerdem ergeben: Männer mit Glatze haben im Berufsleben weniger Chancen. Das erklärt auch, warum viele Männer zu jedem möglichen Hilfsmittel greifen, sobald sich ihre Haare lichten. Die Liste der »Rezepte« ist lang: die schon erwähnten Haarsträhnen, die von der Seite über die hohe Stirn gekämmt werden; tägliche Haarwäschen mit Bier; Massagen mit Murmeltierfett, Honig oder Quark – bis hin zu Hühnermist! Der Kampf der kahlen Köpfe um Haare ist jahrtausendealt. So wird auf einem altägyptischen Papyrus eine Mixtur aus Honig, pulverisierten Eselszähnen, Nilpferdfett und Gazellenkot als Rezept gegen Haarausfall gepriesen. Angeblich stammt dieses Rezept von Cäsar. Der Lorbeerkranz, den er auf seinem Kopf trug, spricht aber wohl gegen den Erfolg dieses Wundermittels ...

Perücke oder Toupet? Im Mittelalter waren es die schon erwähnten Perücken, die den Haarverlust kaschieren sollten. Die armen Leute hatten auch hier das Nachsehen: Wer sich keine Perücke leisten konnte, versuchte sein Glück mit Mäusedreck, Maulwurfsblut oder einer Salbe aus Eigelb und Süßholz, Leinöl, Alaun und Rosenöl. Aber die Kahlköpfigen heutzutage sind nicht weniger – nun – einfallsreich: So behauptete im Jahre 1984 ein ostfriesischer Bauer, seine Haare wären wieder nachgewachsen, weil ihm seine Kuh regelmäßig die Glatze geleckt hatte. Immerhin: Perücken und Toupets jedoch sind auch heute noch üblich. Häufig lassen sich Männer – und übrigens auch Frauen – außerdem Haare aus ihrem Nacken operativ auf den Kopf verpflanzen.

Hilfe aus der Natur

Hilfe gegen Haarausfall hat sich die Wissenschaft auch von der Natur erhofft und ist fündig geworden: Bockshornkleesamen und die Aminosäure Arginin haben sich bewährt. Bockshornkleesamen ist ein uraltes Naturmittel zum Stärken der Haare, aber auch zur Regeneration von Haarwurzeln. Schon die heilige Hildegard von Bingen hat von dieser Wirkung des Bockshornkleesamens berichtet. Mit der Zeit geriet der Bockshornkleesamen in Vergessenheit, bis man ihn 1982 sozusagen zufällig wieder entdeckte, als nämlich ein bayerischer Geschäftsmann, der an schwerer Bronchitis litt, über einige Jahre hinweg täglich vier bis sechs Liter Bockshornkleeteer trank. 1985 war er gesund. Und seine Therapie hatte einen positiven Nebeneffekt: Auf seinem früher sehr gelichteten Kopf sprossen wieder Haare.

Haaraktivator Bockshornklee Doch geriet irgendwie auch dieser Fall wieder in Vergessenheit, lediglich die Universität von Natal in Südafrika beschäftigte sich weiter mit dem Bockshornkleesamen und fand Folgendes heraus: Die Wirkung des Bockshornkleesamen-Extrakts beruht auf einem tatkräftigen Team spezieller Stoffe, den Flavonoiden, Saponinen, der Aminosäure Lysin, dem Spurenelement Eisen und als Hauptwirksubstanz dem pflanzlichen Hormonstoff Trigonellin. Besonders erfreulich: Bockshornkleesamen wirkt gegen die verschiedenen Formen des Haarausfalls – kreisrunden Haarausfall, hormonbedingten Haarausfall sowie Haarausfall aufgrund der Einnahme bestimmter Medikamente – und stärkt dünnes, brüchiges und schuppiges Haar. Bockshornkleesamen-Extrakt gibt es in der Apotheke in Kapselform für die innerliche und als Tropfen und Sham-