

Die Themen im Überblick

Seite 3	Warum die BKK sinnlich wird ...
Seite 4	Der Sinn fürs Feine
Seite 5	Wozu die Nase da ist
Seite 6 - 7	Wie wir riechen
Seite 7 - 8	Aufbau der Nase
Seite 9	Die Nase will gepflegt werden
Seite 9	Wie die Nase uns schützt
Seite 10	Wenn die Nase verschönert wird
Seite 11	Wenn die Nase altert
Seite 12 - 13	Wie die Nase leidet
Seite 14	Wenn der Duft zur Gewöhnung wird
Seite 15	Keine Angst vorm HNO-Arzt
Seite 15	Früher stank es, heute duftet es
Seite 16	Körpersprache und Redewendungen
Seite 17 - 18	Richtig riechen heißt richtig atmen
Seite 19	Auf die BKK ist Verlass
Seite 19	Weitere Informationen und Buchempfehlungen

Warum die BKK sinnlich wird ...

Wer seine fünf Sinne bewusst einsetzt, bekommt ein gutes Gefühl für sich und seinen Körper. Er spürt, was gut tut und was nicht. Denn ein gutes Körpergefühl ist die beste Voraussetzung, die eigene Gesundheit und mögliche Probleme frühzeitig selbst beurteilen und darauf reagieren zu können.

Die Informationskampagne „richtig sinnlich“ der BKK möchte dazu beitragen, das Bewusstsein für die fünf Sinnesorgane zu schärfen. Gerade weil Sehen, Hören, Riechen, Fühlen und Schmecken natürliche, alltägliche Erfahrungen sind, und weil die Sinne in der Regel problemlos funktionieren, vergessen wir schnell, welche entscheidende Rolle sie spielen. Denn nur wer ein Gespür für seinen eigenen Körper hat, kann Krankheitssymptome frühzeitig deuten. Wir möchten Ihnen deshalb erklären, wie die Sinne arbeiten, was ihnen gut tut und was nicht.

In dieser Broschüre möchten wir Ihren Blick auf die Nase und den Geruchssinn lenken, den wohl ursprünglichsten Sinn des Menschen. Wir gehen deshalb auf Funktion und Funktionsweise der Nase und des Geruchssinns ein. In drei weiteren Falblättern, die Ihre BKK für Sie bereithält, erhalten Sie Informationen über Störungen des Geruchssinns, Erkrankungen der Nase sowie Düfte und Aromen.

Der Sinn fürs Feine

Der Geruchssinn ist ein besonders differenziert ausgebildeter Sinn. Etwa zwölf Millionen Riechzellen machen es dem Menschen möglich, tausende verschiedener Gerüche wahrzunehmen und voneinander zu unterscheiden. Doch die Möglichkeiten der Nase werden von den Menschen heutzutage kaum genutzt. Die meisten Mitteleuropäer sind „Duftalphabeten“. D. h., der moderne Mensch ist kaum mehr gewohnt, „der Nase nach zu gehen“.

Auch die Forschung hat sich zunächst vor allem mit dem Sehen, Hören und Fühlen beschäftigt. Erst in den letzten Jahrzehnten haben Wissenschaftler das Riechen intensiver untersucht und Erkenntnisse darüber gewonnen, wie der Geruchssinn funktioniert und wie die Geruchswelt auf unsere Gefühlswelt einwirkt.

Tatsache ist: Menschen verbinden die wahrgenommenen Düfte und Gerüche mit Erinnerungen an Situationen, Personen, Orte oder bestimmte Ereignisse. Anders als bei Bildern und Tönen gilt allerdings: Nur sehr wenige Menschen können sich einen Geruch wahrnehmbar wieder ins Gedächtnis zurückrufen.



Die Erinnerung kommt deshalb meistens völlig unerwartet aus dem Nichts: in der S-Bahn, auf einem Sportplatz, in einem Restaurant oder mitten in einem Gespräch. Ein bestimmter Duft wird wahrgenommen, und die Erinnerung an eine Situation wird wieder lebendig. Ein spezieller Duft, der uns zum Beispiel an die Atmosphäre im Hobbykeller des Großvaters erinnert, kann vergessen geglaubte Eindrücke noch nach Jahrzehnten wieder entstehen lassen. Die Erklärung hierfür liegt an der Verbindung zwischen Geruchssinn und Gehirn: Die über die Nase aufgenommenen Geruchseindrücke werden zur Entschlüsselung an die Teile des Gehirns weitergeleitet, die wesentlich für Emotionen und Erinnerungen zuständig sind.

Auf Gerüche reagiert der Mensch unmittelbar und sehr empfindlich, sozusagen automatisch; besonders dann, wenn es biologisch sinnvoll erscheint. Babys und Kleinkinder erkennen ihre Eltern nicht zuletzt über den Geruchssinn. Diese unmittelbaren Reaktionen helfen besonders bei der Nahrungsauswahl: Der Geruchssinn warnt vor verdorbenen Nahrungsmitteln. Umgekehrt regt der Duft einer Mahlzeit den verdauungsfördernden Speichelfluss und die Magensaftproduktion an.

Wozu die Nase da ist

Die Nase ist das Atmungs- und Geruchsorgan des Menschen. Eine gesunde Nase erfüllt folgende Funktionen:

- Sie erwärmt die Einatemluft auf Körpertemperatur.
- Sie reichert die Atemluft mit Feuchtigkeit an.
- Sie filtert kleinste Staubpartikel aus und schützt die Atemwege.
- Sie ist das Riechorgan.

Die Luft, die wir einatmen, wird von den feinen Härchen am Naseneingang gefiltert, in der Nase „angewärmt“ und gelangt so in die Lunge. Sämtliche Atemwege, von der Nase bis hinunter zur Lunge, sind mit Schleimhaut ausgelegt. Kleine Drüsen produzieren ein Sekret und halten die Schleimhaut feucht und geschmeidig. Der Schleim bindet feinste Staubpartikel. Über kleine Härchen, die Bestandteil der Schleimhaut sind, werden Staub und andere Partikel aus der Nase entfernt. Entzündet sich die Schleimhaut, zum Beispiel bei einer Erkältung, so schwillt sie an und erhöht die Produktion des Sekrets. So werden auch Viren oder Bakterien ausgeschieden.

Daneben ist die Nase für die menschliche Geruchswahrnehmung zuständig. Über Nervenbahnen wird die Riechempfindung an das Gehirn weitergeleitet und dort entschlüsselt.



Wie wir riechen

Der Geruchssinn ist ein so genannter chemischer Sinn. Dinge um uns herum setzen Moleküle frei, die spezielle Nervenzellen in der Nase aktivieren. Das, was wir riechen, wird über die Nasenschleimhaut im oberen Bereich des Nasengangs wahrgenommen. Über Riechzellen in der Schleimhaut wird das chemische Duftsignal in ein elektrisches Signal umgewandelt. Die Riechzellen senden diese elektrischen Signale an das Gehirn, wo die Riecheindrücke aufgenommen, entschlüsselt und bewertet werden. Auch mit geschlossenen Augen erriechen wir sofort, ob duftende Rosen oder frische Brötchen auf dem Tisch stehen.



Etwa **400 verschiedene Typen von Riechzellen** sind in der Nasenschleimhaut verteilt und sorgen dafür, dass der Mensch eine große Bandbreite von Gerüchen wahrnehmen kann. Wissenschaftler vermuten, dass nur wenige Moleküle eines Stoffes ausreichen, um von den hochempfindlichen Riechzellen wahrgenommen zu werden.

Ein funktionierender Geruchssinn schützt den Menschen auch vor gefährlichen äußeren Einflüssen. Viele giftige Substanzen werden als übel riechend empfunden; deshalb wird der Organismus durch den Geruchssinn vor einer unbedachten Einnahme dieser Stoffe geschützt. Die Warnsignale reichen dabei von einem schlicht unangenehmen Geruchsempfinden bis zur Auslösung eines Brechreizes.

Angenehme Düfte können dagegen eine verstärkte Speichelproduktion auslösen. So läuft einem bei entsprechenden Essensgerüchen buchstäblich das Wasser im Mund zusammen. Wissenschaftler haben zudem herausgefunden, dass offenbar ein enger Zusammenhang zwischen der Geruchswahrnehmung und dem so genannten limbischen System, dem emotionalen Zentrum des Gehirns, besteht. Eine Vielzahl von Funktionen im Inneren des Körpers wird hierdurch beeinflusst, z. B. die Produktion von Hormonen oder der Herzschlag.

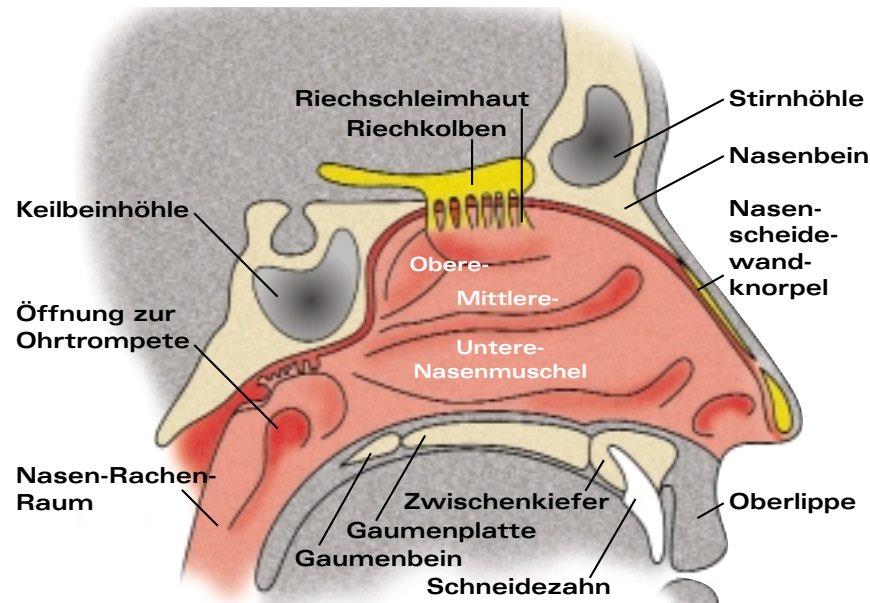
Die Erfahrung, dass Frauen in der Schwangerschaft viel empfindlicher auf Gerüche reagieren als vorher, führen Ärzte meistens auf die hormonelle Umstellung zurück. Dadurch kommt es vor allem zu einer unterschiedlichen Bewertung und Wahrnehmung von Gerüchen.



Aufbau der Nase

Von außen betrachtet, erkennt man Nasenlöcher, Nasenflügel und eine Nasenscheidewand, die die Nasenlöcher voneinander trennt. Die Nase kann klein, breit, groß, schmal, lang oder knubbelig sein. Die verschiedenen „Ausführungen“ haben nichts mit der Leistungsfähigkeit des Riechorgans zu tun. Beim Atmen wechseln sich bei vielen Menschen die beiden Nasenhälften regelmäßig ab; es arbeitet dann quasi immer nur eine von beiden.

Wie unterschiedlich auch immer Nasen von außen aussehen, der innere Aufbau ist bei allen Menschen ähnlich. Der Naseninnenraum besteht aus einem dreieckigen Hohlraum und ist erheblich größer, als es von außen scheint. Die Nasenhöhle wird durch die Nasenscheidewand in eine rechte und eine linke Hälfte geteilt.



Über zwei nebeneinander liegende Öffnungen im hinteren Teil der Nasenhöhle ist die Nase mit dem Rachen verbunden. Durch diese Öffnungen strömt die Atemluft in den Rachen, von wo aus sie in die Luftröhre und weiter in die Lunge gelangt. An den seitlichen Nasenwänden liegen die so genannten Nasenmuschel – in der Regel eine obere, mittlere und untere. Oberhalb der mittleren Nasenmuschel befindet sich die Riechschleimhaut.

Die Nasengänge hinter den Nasenmuscheln sind Verbindungsgänge zwischen der Nase und den Nasennebenhöhlen, die aus einem Labyrinth von größeren und kleineren Kammern bestehen.

Es gibt:

- die Stirnhöhlen,
- die Kieferhöhlen,
- die Siebbeinzellen und
- die Keilbeinhöhlen.

Die Nasennebenhöhlen sind luftgefüllte Hohlräume in den Gesichtsknochen.

Die Nase will gepflegt werden

Damit die Nase ihre Aufgaben erfüllen kann, sollte pfleglich mit ihr umgegangen werden. Im Vordergrund steht der **freie Atemweg**. Denn nur bei freien Nasengängen kann die Luft in die anderen Atmungsorgane und bis an die Riechzellen gelangen. Die Nasengänge sollten deshalb stets frei von Sekret und feucht sein.

Bei der Vorbeugung vor Erkrankungen hilft die Unterstützung der natürlichen Schutzfunktion der Schleimhaut durch Reinigung und Befeuchtung. Wer sich tagtäglich in trockenen Räumen aufhält, sollte seiner Nase einen Ausgleich bieten. Die Inhalation mit Wasserdampf, ein Besuch im Dampfbad oder eine so genannte Nasendusche bieten willkommene Erholung für viele Nasen.

Wie die Nase uns schützt

Nasenhaare, seien sie auch noch so borstig, beeinflussen die Geruchswahrnehmung nicht. Sie dienen dazu, größere Fremdkörper und Schmutzpartikel von der Nasenhöhle fern zu halten. Ihre Pflege hat also im Wesentlichen ästhetischen Nutzen. Auch die kleinen, von außen nicht sichtbaren Flimmerhärchen, die die Nasenschleimhaut bedecken, helfen der Nase beim „Aufräumen“. Schmutzpartikel und potenzielle Krankheitserreger, die mit eingeatmet werden, bleiben am Schleim der Nasenschleimhaut kleben. Die Flimmerhärchen bewegen sich rhythmisch und schieben diesen „Abfall“ samt Schleim wie auf einem Förderband Richtung Rachen. So wird die Atemluft gereinigt – eine wesentliche Aufgabe der Nase.

Wenn die Nase verschönert wird

Eine Nasenkorrektur ist eine der häufigsten Operationen des Riechorgans. Bei funktionellen Störungen der Nase oder einer Schädigung nach Unfällen übernimmt die BKK nach Indikation des Mediziners die Kosten für die Behandlung. Für reine Verschönerungen muss jeder Patient selbst bezahlen.

Oft muss bei operativen Eingriffen auch das Naseninnere geändert werden, um die Funktionsfähigkeit zu erhalten oder sogar zu verbessern, zum Beispiel durch die Begradigung der Nasenscheidewand. Doch jeder chirurgische Eingriff birgt Risiken und kann schlimmstenfalls die Funktionsfähigkeit des Atmungs- und Geruchsorgans Nase beeinträchtigen.

Übrigens: Ein Nasenpiercing scheint dem Riechsinn grundsätzlich nicht zu schaden. Es sei denn, es kommt als Folge davon zu einer Entzündung in der Nase, die dann natürlich auch die Riechschleimhaut ergreifen und schädigen kann.



Wenn die Nase altert

Die Geruchswahrnehmung ist individuell und verändert sich im Laufe des Lebens. Wie beim Hören, Sehen und Schmecken lässt bei vielen auch das Riechvermögen im Laufe des Lebens langsam aber sicher nach. Die Gründe für die Verschlechterung sind weitgehend unbekannt.

Zwischen drei und sieben Prozent der Bevölkerung leidet schätzungsweise an meist vorübergehenden Störungen des Geruchssinns. Bei älteren Menschen steigt dieser Wert an. Von den 70- bis 80-Jährigen sind etwa die Hälfte der Menschen betroffen; in der Altersgruppe der 80-Jährigen sogar mehr als zwei Drittel. Experten gehen davon aus, dass wenigstens ein Prozent der Bevölkerung in Deutschland unter einem kompletten Riechverlust leidet – immerhin über 800.000 Menschen.

Was für den Riechsinn gilt, ist auch Fakt für den Schmecksinn. Im Alter schmeckt man schlechter. Und da beide Sinne eng miteinander verbunden sind, sollte das Essen gerade für ältere Menschen mit verschiedenen Aromen angereichert und nachgewürzt werden. Die Empfindlichkeit für Süßes bleibt im Alter weitestgehend erhalten. Das könnte ein Grund dafür sein, warum gerade ältere Menschen häufig zu Süßspeisen greifen, da sie hier über die Schmeckzellen noch den vollen Geschmack vermittelt bekommen.

Tatsächlich sind Beeinträchtigungen des Schmecksinns jedoch wesentlich seltener als die des Geruchssinns. Der Mensch kann nur relativ wenige Schmeckempfindungen voneinander unterscheiden, aber tausende von Gerüchen. Feinschmecker sind also in Wirklichkeit Feinriecher! Gelangen die Duftstoffe nicht an die Riehzellen, zum Beispiel weil eine Erkältung über eine Schleimhautschwellung zu einer Blockade führt, reizt sogar das Lieblingsgericht nicht.



Wie die Nase leidet

Ob es um positive oder unangenehme Geruchseindrücke geht, die Empfindlichkeit der Nase ist höher, als man es im Alltag wahrnimmt. Der Geruchssinn wird von den meisten Menschen erst dann geschätzt, wenn er nicht mehr richtig funktioniert oder ihnen fehlt.

In der Medizin spricht man von folgenden Riechstörungen:

- **„Anosmie“**, die vollständige Zerstörung des Riechsinn
- **„Hyposmie“**, der teilweise Verlust des Riechsinn und die
- **„Parosmie“**, eine Wahrnehmungsstörung, bei der bekannte Düfte plötzlich anders – meist unangenehm – riechen.

Ein allmähliches Nachlassen der Riechfunktion kann ein Anhaltspunkt für eine Alzheimerkrankheit sein. Das Einatmen von giftigen Dämpfen, die Einnahme von Medikamenten, wie speziellen Antibiotika oder Psychopharmaka, können genauso wie ein Schädel-Hirn-Trauma kurzzeitige Riechstörungen oder – in seltenen Fällen – den kompletten Verlust des Geruchssinn zur Folge haben.

Auch der übertriebene Genuss von Alkohol kann den Geruchssinn beeinträchtigen. Zudem ist erwiesen, dass Rauchen die Geruchswahrnehmung vermindert. Zigaretten-, Pfeifen- oder Zigarrenrauch „benebelnd“ die Riechzellen und reduzieren deren Sensibilität gegenüber anderen Riecheindrücken. Ist der Rauch verzogen, so erholen sich die Riechzellen jedoch wieder. Dennoch: **Raucher riechen im Allgemeinen schlechter**. Zudem belästigen sie mit dem kalten Rauch, der ihnen in den Kleidern hängt, oder dem rauchertypischen Mundgeruch ihre Umwelt.



Zu Beschwerden, die für vorübergehende Störungen des Geruchssinn verantwortlich sein können, gehören u. a.:

- **Schnupfen und Erkältung**
- **Nasennebenhöhlenentzündung** (Sinusitis)
- **Nasenpolypen** (gutartige Wucherungen der Nasenschleimhaut)
- **Allergien** (z. B. Heuschnupfen).

Durch diese Beschwerden wird meistens die Nasenatmung behindert; die mit Duftstoffen beladene Atemluft gelangt nicht mehr zu den Riechzellen. Oft treten nach einer Erkältung Störungen des Riech- und Schmecksinn auf; selten fällt einer der Sinne für einige Zeit komplett aus. Der Grund: Die Viren, die eine Grippe oder eine Erkältung auslösen, können die Riechzellen schädigen oder deren Funktion beeinträchtigen. Wie dies genau funktioniert, ist jedoch wissenschaftlich noch nicht geklärt.

Selten können sich Entzündungen der Nase, zum Beispiel durch einen **Furunkel**, so ausweiten, dass sie die Geruchswahrnehmung beeinträchtigen. Eingeatmete **giftige Substanzen** dagegen können Nasenschleimhaut und Riechzellen beschädigen und die Geruchswahrnehmung beeinträchtigen.

Es gibt weitere Ursachen, die dem Geruchssinn zu schaffen machen können. Zum Beispiel kann ein **Diabetes mellitus** eine Störung des Geruchssinn hervorrufen. Eine Riechstörung wird zudem regelmäßig als Frühsymptom bei der **parkinsonschen Erkrankung** beobachtet. Auch **Nasenbluten** kann die Geruchswahrnehmung kurzzeitig beeinträchtigen. In seltenen Fällen ist die Störung des Geruchssinn auch angeboren, manchmal in Verbindung mit einer **Störung des Hormonhaushaltes**. Ein Nasenbeinbruch führt häufig zu einer bleibenden Formveränderung, die das freie Atmen durch die Nase erschwert und die Geruchswahrnehmung beeinträchtigen kann.

Nicht zuletzt können Riechstörungen oder Riechverlust das soziale Leben beeinflussen: Jemand, der unter starkem Körpergeruch leidet, dies aber selbst nicht wahrnimmt, wird es über kurz oder lang von seiner Umwelt zu spüren bekommen.

Wenn der Duft zur Gewöhnung wird

Ein interessantes Phänomen, das jeder an sich selbst beobachten kann, ist die „Gewöhnung“: Der eigene Körpergeruch wird nur dann wahrgenommen, wenn er verändert ist oder wenn man sich sehr stark darauf konzentriert. Das Gleiche gilt für Parfüms: Ein neues Parfüm nimmt auch der Benutzer intensiv wahr, doch mit der Zeit wird der Duft zur Normalität. Denn zur Gewöhnung kommt es, wenn die Nase einem bestimmten Geruch über einen langen Zeitraum ausgesetzt ist. Das führt zu einer **Reizüberflutung**; dieser spezielle Duft wird einfach nicht mehr registriert.

Doch nicht nur an angenehme Gerüche kann man sich gewöhnen: Eine verrauchte Kneipe riecht anfangs unerträglich, später hat sich die Nase an den Geruch gewöhnt. Riskant kann die Gewöhnung zum Beispiel bei Chemikalien werden. Schwefelwasserstoff (der Geruch nach faulen Eiern) nimmt jeder als extrem unangenehm wahr. Gefährlich wird es, wenn er so lange eingeatmet wird, dass der Gestank „verblasst“. Dann können Mengen eingeatmet werden, die giftig sind.

Stechend riechende Substanzen, wie Ammoniak – das z. B. in einigen Putzmitteln enthalten ist – oder Lösungsmitteldämpfe aus Farben, werden zwar teilweise als fast schmerzhaft empfunden, schädigen den Riechsinn kurzfristig jedoch nicht. Werden sie allerdings über längere Zeit oder in höheren Konzentrationen eingeatmet, kann es zu einer Schädigung kommen. Auch Drogenkonsum, wie zum Beispiel Kokain schnupfen, hinterlässt Spuren: Kokain zerstört die Schleimhäute. Typisch sind Löcher in der Nasenscheidewand. Kokain kann neben anderen schweren Erkrankungen auch zu einer Schädigung des Geruchssinnes führen.

Keine Angst vorm HNO-Arzt

Wenn der Geruchssinn über mehrere Tage ausfällt, sollte in jedem Fall ein Arzt aufgesucht werden. Das gilt nicht nur bei akuten Beschwerden. Vereinbaren Sie einen Termin beim Hals-Nasen-Ohren-Arzt (HNO), damit er Ihre Beschwerden begutachtet und behandelt. Eventuell wird Sie auch Ihr Hausarzt zum Spezialisten überweisen. Eltern sollten bei ihren Kindern auf Symptome, wie häufige Kopfschmerzen, Näseln oder ein geändertes Essverhalten, achten.

Bereiten Sie sich auf den Arztbesuch vor, indem Sie folgende Dinge mitbringen:

- frühere Befunde
- eine Liste mit allen Arzneien, die Sie regelmäßig einnehmen
- Ihren Allergiepass – falls Sie Allergiker sind.

Früher stank es, heute duftet es

Üble Gerüche begleiten uns heute selten durch den Tag. Das war nicht immer so. Noch vor einigen hundert Jahren hat es in Deutschland ganz anders gerochen – oder, korrekt ausgedrückt, gestunken. Die Menschen lebten enger zusammen; harte und schweißtreibende körperliche Arbeit war die Regel. Mangels Kanalisation war die Umwelt weit stärker von Fäkalgerüchen und anderem Gestank beherrscht.

Die Menschen trugen buchstäblich die Nase hoch; dem Gestank auf der Straße entgingen sie dadurch nicht. Die wenigen, die es sich leisten konnten, versuchten, den Körper- und Wohnraumgeruch mit Parfüms und anderen Duftstoffen zu überdecken. „Trendsetter“ war hier die Kirche. Die Messen waren voll, und möglicherweise wurde nicht nur zu Gottes Ehren Weihrauch während der Messe verbrannt. Andere Duftstoffe und künstlich hergestellte Essenzen folgten später. Lavendel- und Rosenwässerchen kannten nur die Adeligen an Europas Höfen – und das, obwohl Duftstoffe und -öle schon im alten Ägypten und der Antike bekannt waren. Davon zeugen auf Papyrusrollen verewigte „Duft-Rezepte“.

Körpersprache und Redewendungen

Jeder Mensch hat einen eigenen, ganz persönlichen Geruch. Dieser ureigene Körpergeruch kann Einfluss auf die sexuelle Anziehungskraft und Partnerwahl haben. Bestimmt wird der Körpergeruch u. a. von **Alter, Geschlecht, Konstitution, Lebensumständen** und vor allem von der **Ernährung**. Doch nicht nur zwischenmenschliche Beziehungen werden über die Nase gefördert oder beeinträchtigt. Mediziner mit geschärftem Geruchssinn können manche Krankheiten ihrer Patienten bereits am Geruch diagnostizieren. Riecht der Patient nach Aceton (Nagellackentferner), könnte ein Diabetes mellitus dahinter stecken. Riecht er nach Fisch, so kann eine Störung des Stoffwechsels vorliegen, und ein urinartiger Geruch kann auf eine Nierenerkrankung hindeuten.

Auch in unserer Sprache finden sich Geruch und Riechen im übertragenen Sinne wieder. Angenehme und unangenehme Eindrücke werden in Sprachbildern und Redewendungen umgesetzt, die sich im Laufe der Jahrhunderte entwickelt haben. Jeder versteht, was gemeint ist, wenn gesagt wird: „Den kann ich nicht riechen“, „Das stinkt zum Himmel“, „Ich habe die Nase voll“. Und wenn wir sagen, ein Mensch „stänkert“, ist das im übertragenen Sinn gemeint – er stinkt nicht, sondern sorgt für Unruhe oder zettelt Streit an. Ist jemand „stinkig“, so riecht er nicht, sondern hat schlechte Laune oder ist unfreundlich.



Richtig riechen heißt richtig atmen



Wer seine Umwelt in aller Vielfalt über die Nase wahrnehmen will, der sollte seinen Geruchssinn stets mit neuen Eindrücken reizen. Menschen, die sich aus beruflichen Gründen 100-prozentig auf ihren Geruchssinn verlassen müssen, zum Beispiel Köche, mehr noch Parfüm- oder Weintester, trainieren ihren Geruchssinn dadurch, dass sie ihrer Nase verschiedene „**Duftangebote**“ machen: Wie riecht ein gespitzter Bleistift? Welche Nuancen lassen sich bei einem Strauß Blumen, welche bei Tee erschnüffeln? Doch die wenigsten Menschen trainieren ihre Nase.

Eine weitere Grundvoraussetzung: Richtig atmen. Denn nur wenn genug „beduftete“ Luft die Riechzellen erreicht, wird das volle Aroma gerochen.

Stickige und trockene Raumluft und Rauch machen den Atemwegen auf Dauer zu schaffen. Sie können sie langfristig krank machen. Frische Luft dagegen ist gut für die Atemwege, die aus den Nasenhöhlen, dem Rachen, der Luftröhre, den Bronchien und der Lunge bestehen und jeweils unterschiedliche Aufgaben erfüllen. Luft, die durch die Nase eingeatmet wird, wird gesäubert, angewärmt und schützt so vor Atemwegserkrankungen. Die Atemluft gelangt über den Rachen, die Luftröhre und die Bronchien in die Lunge. Bei diesem Vorgang vergrößert sich der Brustraum und die Lunge dehnt sich aus. Wer seine Hände bewusst auf den oberen Teil des Bauches legt, kann die Veränderungen beim Atmen spüren.

Tipps zum Atmen:

■ Richtiges Atmen beginnt in der Nase:

Beim Einatmen ist der Mund deshalb geschlossen! Die Nase wärmt, reinigt und befeuchtet die Atemluft; so ist sie für die anderen Atmungsorgane verträglicher.

■ Tief atmen:

Die Luft wird tief durch die Nase eingeatmet – zuerst in den Bauch und dann in die Brust, die sich langsam vorwölben.

■ Locker bleiben:

Sind Rücken und Brustkorb entspannt, so fließt der Atem entspannt.

■ Bewusst ausatmen:

Die Lippen werden bis auf einen kleinen Schlitz geschlossen und die Luft strömt langsam aus.

■ Ruhig atmen:

Atempausen brauchen nicht bewusst herbeigeführt werden; sie ergeben sich von selbst.

Übrigens: Regelmäßiger Sport ist das beste Mittel, seine Atmung zu optimieren.

Auf die BKK ist Verlass

Selbstverständlich übernimmt die BKK alle Kosten, die im Rahmen einer medizinisch notwendigen Behandlung beim Arzt entstehen. Für weitere Fragen stehen Ihnen Ihre Kundenberater zur Verfügung.

Weitere Informationen und Buchempfehlungen

Zum Thema Riechen informiert die Arbeitsgemeinschaft Olfaktologie / Gustologie der Deutschen Gesellschaft für HNO-Heilkunde, Kopf- und Halschirurgie (Vorsitzender: Prof. Dr. med. Hüttenbrink), Dresden, Telefon 03 51 / 4 58 41 89 und im Internet unter www.hno.org/olfaktologie.

Als Lesestoff zu empfehlen sind die Bücher:

- „Wie funktioniert das? Der Mensch und seine Krankheiten“, erschienen im Meyers Lexikonverlag, ISBN 3-411-07826-X, 448 Seiten zum Preis von 23,00 €.
- „Kursbuch Gesundheit“, erschienen bei Kiepenheuer & Witsch, ISBN 3-462-03016-7, 936 Seiten zum Preis von 29,90 €.





Impressum

Herausgeber

BKK Bundesverband
Kronprinzenstraße 6
45128 Essen

Wissenschaftliche Beratung

PD Dr. med. Thomas Hummel,
Leiter Funktionsbereich Riechen
und Schmecken, HNO-Klinik
der Universität Dresden

Konzeption und Redaktion

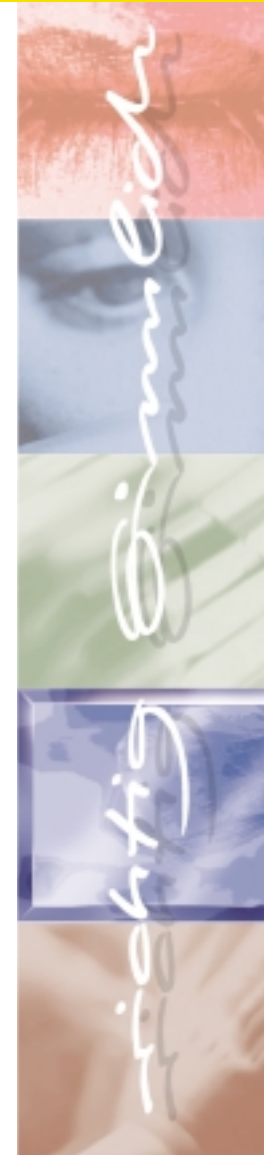
Gruppe M GmbH
Fichtentraße 75
40233 Düsseldorf

Gestaltung

Vollmer, Eggen Werbeagentur
Sophienstraße 35
41065 Mönchengladbach

Vertrieb und Druck

Verlag Hans-Peter Meyer
Am Fernmeldeamt 15
45145 Essen



Das hab ich doch gerochen ...

Informationen rund um
Nase und Geruchssinn,
Krankheiten und Therapien

[*Neu denken:*

