

Prof. Hademar
Bankhofer

**Meine besten
Tipps bei Beschwerden
über die man nicht spricht**



Bassermann

Prof. Hademar Bankhofer

**Meine besten
Tipps bei Beschwerden
über die man nicht spricht**

Mit Illustrationen von Reinhard Habeck

Bassermann

INHALT

Vieles, was sich nicht gehört, ist gesund

Nasenbohren

Nasenbohren – besser als sein Ruf!

Mehr Sauerstoff für das Gehirn?

Die optimale mechanische Reinigung der Nase

Stärkung der Abwehrkräfte

Weitere medizinische Vorteile

Rülpsen

Andere Länder, andere Sitten

Ursachen des Rülpsens

Rülpsen ist gesund

Einfache Tricks gegen große Geräusche

Gähnen

Gähnen – in der asiatischen Medizin längst eingeführt

Richtiges Gähnen kann man lernen

Gesundheitliche Vorteile des Gähnens

Ein angeborener Reflex

Pupsen

Pupsen – eine hilfreiche Naturarznei

Ursachen des Gestanks

Das Pupsrisiko mindern

Was früher selbstverständlich war ...

Was raus muss, muss raus

Wenn Haare gehen und Läuse kommen ...

Haarausfall

Ein paar haarige Fakten
Haarausfall: ein Männerproblem?
Hilfe aus der Natur

Kopfläuse

Rasches Handeln ist gefragt
Der Laus den Garaus machen
Weitere lausige Plagegeister

Schuppen

Wann Schuppen zum Problem werden
Die weiße Plage bekämpfen

Nix hören, nix sehen, nix merken

Schwerhörigkeit

Lärm – akustische Umweltverschmutzung
So funktioniert Hören
Hörgeräte – Hightech fürs Ohr

Nachtblindheit

Diagnose Nachtblindheit
Das können Sie gegen Nachtblindheit tun

Vergesslichkeit und mangelnde Konzentration

Was unser Gehirn braucht
Dinge, die dem Gehirn schaden
Übungen für das Gedächtnis

Heute schon geschnarcht? & Smells like hell:

Schnarchen

Kleine Ursache, große Wirkung
Alles andere als harmlos – die Schlafapnoe
Stiller schlummern

Tagesschlafattacken

Die Wurzeln des Übels
Das macht Müde munter
Hilfe von der Schulmedizin

Mundgeruch

Mögliche Ursachen
Das können Sie tun

Wenn's tröpfelt und brennt

Inkontinenz

Formen der Blasenschwäche
Auslöser der Blasenschwäche
Das beruhigt die Blase
So helfen Schul- und Naturmedizin
Inkontinenz – auch Männersache

Blasenentzündung und Reizblase

Blasenentzündung
Reizblase

Von wegen Schokoladenseite: Verstopfung & Co.

Verstopfung

Den Darm auf Trab bringen
Schonende Abführmittel

Durchfall

Warum bekommen wir Durchfall?
Antidurchfallmittel

Hämorrhoiden

Wenn der Po Probleme macht
Das tut Hämorrhoiden gut
Möglichkeiten der Schulmedizin
Bewährte Hausmittel

Ekzeme, Pilze & Co.: wirklich igittigitt?

Schuppenflechte und Neurodermitis

Die Klima-Therapie
Neue Hoffnung bei Neurodermitis
Lasertherapie

Ekzeme

Das geht unter die Haut
Schützender Schaum
Natürliche Hilfe für heile Haut

Pilze im Körper

Pilze – gibt's in Gut und Böse
Das mögen Pilze
Typische Kennzeichen für Pilzbefall
Den Pilzen Paroli bieten
So hilft die Schulmedizin

Die richtige Ernährung

Schweißfüße, Schweißhände & Co.

Schwitzen ist lebensnotwendig

Wenn Schwitzen nicht mehr gesund ist

Das extreme Schwitzen stoppen

Kampf dem Fußschweiß

Register

Impressum

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. Wenn 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 rülpst 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 Betreffenden 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 so eben 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 Rülpsler. 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 rülpsen 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 hochhoffiziellen, 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 rülpsen. 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 rülpst, 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