



▷ Vom Einschleimen

Schleimhäute bilden Schleim. Sonst würden sie ja zum Beispiel Trockenhäute heißen. Die Schleimhäute schützen unseren Organismus vor dem Eindringen von Schadstoffen. Der gebildete Schleim bindet dabei schädliche Substanzen.

Niesen, Husten, Schnupfen und auch Räuspern sind dabei Vorgänge, die den Schleim samt den Schadstoffen schließlich nach außen abtransportieren. Deshalb rotzen und spucken wir, Kinder genauso wie Erwachsene. Das ist nicht unhöflich, sondern ein lebenswichtiger Prozess. Also sollten wir den Schleim schätzen, uns mit ihm solidarisieren.

Schleim ist eine gute Sache.

Er kann verschiedenste Farben annehmen, von durchsichtig über weißlich bis ins grün-gelbliche. Dies ist nicht gefährlich, sondern gesund. Also seien wir nicht so abwertend gegenüber dem guten Schleim!

Wir atmen unser ganzes Leben lang Schadstoffe als kleinste Partikel ein. Dass der produzierte Schleim diese dann bindet, verhindert großteils, dass sie im Körper weiteren Schaden anrichten. Normalerweise bemerken wir die andauernde Tätigkeit unserer Schleimhäute gar nicht.

Im Winter wird besonders viel Schleim gebildet. Der Grund dafür liegt darin, dass es ausgesprochen viele Schadstoffe gibt. Außerdem reizt die trockene Luft in den Wohnungen, Klassenräumen, Geschäften und Büros zudem unsere Schleimhäute. Deshalb schleimen wir im Winter besonders viel. Das ist keine Krankheit. Krank würden wir werden, wenn wir nicht schleimen würden.

So wünsche ich allen meinen Patientinnen und Patienten sowie allen Interessenten einen gesunden Winterausklang!

Ihr Dr. Klaus Trenkwalder