

Da gab es doch mal ein Lied mit dem Titel «Mief!» von einer Gruppe, die von sich selbst behauptet, dass die Welt ihre Lieder nicht braucht. Es waren «Die Doofen», eine Zweimannband, die Mitte der 90er Jahre sogar einen Sommerlagerhit landete!!! Mugg ging einigen miefenden Fragen nach.

# Mief! – nicht nur im Pfadilager...

Von Andreas Mathis / Mugg

## Aus dem Lied:

Ohrenschmalz, Kragenspeck  
Mundgeruch und Nageldreck  
Achselsschweiss im Überfluss  
Fettfrisur und Käsefuss...



Nun, einiges davon sind geniale Körperfunktionen, etwas kommt gar nicht von da wo es die meisten vermuten, und wenn es stinkt, hilft meistens das naheliegenste.

## Warum gibt es Ohrenschmalz?



Ohren bilden natürlicherweise Ohrenschmalz. Es entsteht in vielen kleinen Drüsen und ist eine prima Sache. Denn es schützt die Ohren vor Entzündungen, reinigt sie und

hält sie geschmeidig. Durch feine Bewegungen im Ohr wird es langsam zum Ohrenaussgang geschoben. Das passiert beispielsweise beim Kauen, Sprechen oder Schlucken.

Ohren werden am besten mit Waschlappen und Seife geputzt. Also nicht mit Zündhölzern, umgebogenen Büroklammern oder Stricknadeln im Ohr rumgrübeln.

## Wie kann Kragenspeck gereinigt werden?

Gegen hartnäckige Flecken am Hemdkragen wurde schon vieles ausprobiert. Als die besten «Hausmittel» haben sich Backpulver und Haarshampoo bewährt. Die Flecken auf weissen Hemden mit Backpulver bestreuen, über Nacht einweichen lassen und dann nochmals in die Maschine. Alle anderen mit Haarshampoo einrubbeln und dann in die Waschmaschine.

## Warum läuft die Nase?

Wenn dir die Nase läuft, heisst das normalerweise, dass Du Schnupfen hast. Und der entsteht durch eine Infektion mit Erkältungs- oder Grippeviren oder bei einer Allergie, wie dem Heuschnupfen oder der Hausstauballergie. Viren und die so genannten Allergene bewirken dabei, dass die Nasenschleimhaut stärker durchblutet wird. Dadurch sollen mehr Abwehrstoffe des Körpers in die Nasenschleimhaut gelangen.

## 10.000 bis 20.000 Liter Luft

Die Nasenschleimhaut schwillt schliesslich an und produziert dann Flüssigkeit, die als Nasensekret oder «Rotz» abgesondert wird. Ausser der Aufgabe Krankheitserreger, Schmutz und andere Fremdstoffe aus der Nase zu befördern, ist die Nasenschleimhaut auch für eine optimale Atemluft zuständig. Täglich strömen 10.000 bis 20.000 Liter Luft durch deine Nase. Diese Luft darf nicht zu trocken und nicht zu kalt sein.



Wenn du durch die Nase einatmest, wird trockene Luft von der Nasenschleimhaut angefeuchtet. Wenn du durch die Nase wieder ausatmest, wird über die Nasenschleimhaut wieder Feuchtigkeit zurück gewonnen. Bei zehn Grad Celsius Aussentemperatur zum Beispiel erwärmt eine gesunde Nase die über

sie eingeatmete Luft im Bruchteil einer Sekunde auf über 30 Grad Celsius.

Um diese super Leistung erbringen zu können, muss die Nasenschleimhaut, wie beim echten Schnupfen, stark durchblutet sein. Vor allem dann, wenn es draussen extrem kalt ist. Und genau wie beim Schnupfen schwillt sie an und produziert dabei Rotz. Das ist bei grosser Kälte also völlig normal.

Die Nase läuft bei Kälte auch ohne Schnupfen, weil sie die kalte Luft erwärmen muss. Kalte Luft ist nicht gut für die Lunge. Deshalb solltest Du beim Sport im Freien möglichst durch die Nase atmen, wenn es kalt ist.

### Aus was besteht ein «Nasenböög»?

Es ist ein Sekret das die Nase produziert, um sich feucht zu halten, und um eine Schutzbarriere zu haben. Es ist vor allem Schmutz, den die Nase beim Filtern zurückhält. Also Salz, Staub, Umweltdreck, Proteine, Backterien, Wasser...

### Warum ist Schweiss kalt?

Der sprichwörtliche Adrenalinausstoss hat neben dem Schwitzen an Händen, Füssen und Achsel aber noch weitere Effekte. Die Blutversorgung wird von den äusseren Hautschichten ins Körperinnere verlagert, die Haut wird bleich und schlechter durchblutet. Die Schweisstropfen können daher nicht wie beim Hitzeschweiss durch die Hautwärme verdampfen. Deshalb rinnen die Tropfen unverdampft auf der kalten Haut herunter, und wir spüren, dass uns buchstäblich «der kalte Schweiss» ausbricht. Aufmerksame Beobachter, bzw. Beschnupperer wissen auch, dass Angstschweiss anders und strenger riecht. Auch dies ist eine Wirkung des Adrenalins. Das Stresshormon aktiviert neben den Blutgefässen auch gleichzeitig die Duftdrüsen. Im Gegensatz zum Hitzeschweiss der nichts mit den Duftdrüsen zu tun hat, wird daher beim Angstschweiss automatisch auch mehr Geruch produziert.

### Warum stinken Füsse?

Wenn du im Pfadilager in Wanderschuhen herumläufst, kannst du das Gefühl bekommen, du badest deine Füsse – so sehr schwitzt du in geschlossenen Schuhen.

Doch was passiert, wenn du dir die Schuhe nach einem langen Tag ausziehst? Die Füsse sind nicht nur sehr feucht, sie stinken zum Himmel! Warum? Ganz klar – es ist der Fusschweiss! An den Füssen befinden sich besonders viele Schweissdrüsen, etwa 360 Stück pro Quadratzentimeter, fast genauso viele wie in den Handflächen. Dazu kommen die Bakterien. Einige von ihnen fühlen sich in einer dunklen, feuchten Umgebung besonders wohl und vermehren sich an Füssen, die in Schuhen stecken, sehr fleissig.

### Was hilft gegen Schweissfüsse?

Manche Menschen schwitzen an den Füssen extrem stark, so dass sich besonders viele Bakterien dort ansiedeln. Die Haut ist so sehr durchfeuchtet, dass sie von den Bakterien angegriffen und zersetzt wird. Schweissfüsse sind auch anfällig für Fusspilz. Alles zusammen erzeugt diesen besonders üblen, schwefelähnlichen Geruch. Was tun? Hygiene, das heisst waschen, viel frische Luft und frische Baumwollsocken, ist das beste Mittel gegen stinkende Füsse.

### Woher kommt Mundgeruch?

Im Gegensatz zu dem, was man früher dachte, KOMMT SCHLECHTER ATEM NICHT VOM MAGEN.

Die eigentliche Quelle für Mundgeruch sind Bakterien, die im hinteren Bereich der Zunge, im Rachen und manchmal auch auf den Rachenmandeln leben – so noch vorhanden – (und manchmal weisse, kleine übel riechende Kügelchen bilden). Deshalb kann sich die Zunge verändern: von rosa in eine weißliche Farbe.

Niemand weiss, wie der unglückliche Mythos – Mundgeruch wird vom Magen verursacht – zustande gekommen ist. Auf diese Weise aber wurde eine wirksame Behandlung für Millionen von Betroffenen verzögert. Einige von Ihnen mussten sich sogar unnötigen medizinischen und zahnärztlichen Prozeduren und sogar unverantwortlich schmerzhaften und teuren Operationen unterziehen, um einer Situation Herr zu werden, die Privat- und Geschäftsleben belastet.

...und weiter im Text...

Seifenschaum, Eau de Toilette  
Badegel und Nagelset  
Haarshampoo und Zahnpasta  
Hab' ich heute gar nicht da....

