

Richtig Nase putzen

■ Nicht gerade die feine Art, aber gesünder als kräftiges Trompeten: bei Schnupfen den Schleim in der Nase einfach hochziehen. „Dadurch entsteht ein Unterdruck in der Nase, der die Nebenhöhlen reinigt und vor einer Infektion bewahrt“, erklärt Dr. Uso Walter, Präsident des HNO-net Nordrhein-Westfalen. „Durch einseitiges, heftiges Schnäuzen dagegen gelangen Erreger häufig in die Nasennebenhöhlen und ins Mittelohr.“