



# KRRRR

## Hilfe, mein Körper macht so komische Geräusche!

Wenn es in den Gelenken knackt, im Darm rumpelt oder im Magen knurrt, signalisiert der Körper, dass etwas nicht stimmt.

### Rahel Lüthi

Die 21-jährige Rahel Lüthi ist Drogistin EFZ in der Drogerie Nagel in Solothurn. Ihre Spezialgebiete sind Naturkosmetik und Spagyrik. [www.drogerienagel.ch](http://www.drogerienagel.ch)



Drogistin Rahel Lüthi kennt es nur allzu gut: Der Magen knurrt im ungünstigsten Moment laut und macht auf seinen Hunger aufmerksam. Der Grund: Die Verdauungssäfte kommen in Bewegung und der Magen hätte gerne etwas Nah-

rung. «Gerade in der Öffentlichkeit oder in der Drogerie vor Kunden ist es mir schon etwas unangenehm, wenn der Magen laut knurrt», sagt sie lachend.

Gleichzeitig ist Rahel Lüthi froh und dankbar, dass der Körper Zeichen sendet, wenn er etwas braucht oder etwas im Ungleichgewicht ist. «Körpergeräusche sind im Prinzip etwas Gutes und sollten als Signale gedeutet werden.» In ihrem Alltag in der Drogerie in Solothurn hat sie oft mit Kundschaft zu tun, die ihr die unterschiedlichsten Körpergeräusche schildert. Manche nehmen wir weniger bewusst als andere wahr, einige wie Niesen oder Husten begleiten uns häufig durch den Alltag und gehören wie selbstverständlich dazu. Zusammen mit Rahel Lüthi nehmen wir einige der Geräusche etwas genauer unter die Lupe:

### Niesen

Beim Niesen wird bei einer Reizung, etwa durch Pollen oder Staub, die Luft aus dem Brustraum nach oben gedrückt. Das Niesen selber ist etwas Gutes, es hat etwas Befreiendes und die Schleimhäute werden gereinigt beziehungsweise der Pollenstaub nach aussen transportiert. Deshalb sollte Niesen nicht unterdrückt werden. Weniger angenehm

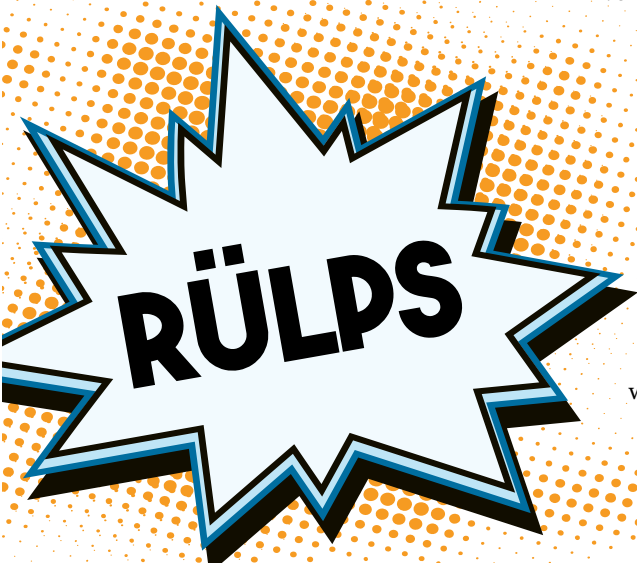
ist Heuschnupfen: Hier kann ein homöopathischer Nasenspray helfen, der Staphylococcus enthält und die Nasenschleimhaut so vorbereitet, dass die Pollen weniger gut haften bleiben. Zur inneren Einnahme gibt es Schwarzkümmelölkapseln, die bereits bis zu drei Monate vor der Pollensaison eingenommen werden können und die Reizmechanismen durch äussere Einflüsse eindämmen.

### Husten

Husten ist ebenfalls eine Auswurfreaktion, der durch Viren oder Bakterien ausgelöst werden kann. Um chronischen Husten zu lindern, können die betroffenen Schleimhäute mit der Einnahme von Leinölkapseln befeuchtet werden. Zur akuten Behandlung können Pastillen helfen, die beruhigend wirken. Beim Husten gibt es viele Varianten wie trockener – häufig ausgelöst durch Klimaanlage in geschlossenen Räumen – oder beispielsweise Bronchialhusten. Lassen Sie sich in der Drogerie deshalb individuell beraten.

### Schnarchen

Funktioniert der Luftdurchfluss in der Nase oder auch im Rachen nicht einwandfrei und sind die Luftwege verengt, kann dies zu Schnarchen führen. Um die Luftwege zu öffnen, kann man ein spezielles Schnarchpflaster versuchen, das über die Nase geklebt und an beiden



# RÜLPS



# HATSCHI

Nasenflügeln befestigt die Atemwege öffnet.

Ansonsten könnte auch ein Nasenspray helfen, insbesondere wenn es darum geht, die Atemwege zu öffnen. Schnupfen kann wie auch andere äussere Einflüsse wie zum Beispiel Alkohol ebenfalls Auslöser für Schnarchen sein.

## Rülpsen und Blähungen

In manchen Kulturen wie Asien gilt Rülpsen als anständig, wir dagegen versuchen es vor anderen eher zu vermeiden. Auch Essen unter Stress kann, weil dabei viel Luft verschluckt wird, Rülpsen auslösen, deshalb sollte man nicht zu schnell essen.

Blähungen sind ein Zeichen des Darms, dass er etwas nur schwer verdauen kann. Grund dafür können blähende Lebensmittel wie Kohl oder Sauerkraut sein. Aber auch Lebensmittelallergien oder Stress können auf den Magen schlagen und somit die ganze Verdauung beeinträchtigen. Vorbeugend empfiehlt Drogistin Lüthi Dragées, die den Darm mit ayurvedischen Inhaltsstoffen anregen und die Verdauung regulieren. Spagyrische Mischungen mit Artischocke oder Chinawurzel helfen, die Verdauungssäfte anzuregen und den Darm bei der Verdauung zu entlasten. Chinawurzel wirkt zudem entblähend. Löwenzahn und Bärlauch regen den Stoffwechsel an und regulieren den Säurehaushalt. Die Spagyrik sollte je

nach Beschwerden individuell zusammengestellt werden, lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten. Zur schulmedizinischen Behandlung von Blähungen hat sich der Wirkstoff Simeticon bewährt.

## Knackende Gelenke

Knackende Gelenke sind meist harmlos, müssen aber individuell beurteilt und aufmerksam beobachtet werden. Eine mögliche Ursache sind Gasbläschen aus Kohlendioxid, die sich aus der Gelenkschmiere bilden. Wenn sie platzen, knackt es. Schuld sein kann auch ein Unterdruck im Gelenk, der entsteht, wenn die Gelenkflächen auseinandergezogen und bewegt werden. Und auch Abnutzung oder kleinere Defekte an den Knorpeln können Knacken verursachen.

Wenn gewisse Gelenke immer wieder Geräusche von sich geben, lohnt sich auf jeden Fall eine medizinische Abklärung, gerade bei älteren Menschen können Gelenkprobleme ein Anzeichen für Arthrose oder Arthritis sein. Rahel Lüthi rät zur Einnahme von Kalzium- und Magnesiumpräparaten für die Erhaltung der Knochen sowie Vitamin D<sub>3</sub>, damit das Kalzium besser in den Knochen eingelagert wird. Auch das Schüssler-Salz Nr. 2 hilft, die Gelenke zu stärken.

Denise Muchenberger



**WELEDA**  
Seit 1921

GEL  
zur Behandlung von  
Schmerzen bei stumpfen  
Verletzungen und  
Blutergüssen

kühlend,  
schmerz-  
lindernd

Weleda  
Arnica-Gel  
Anthroposophisches Arzneimittel

**WELEDA**

Bei Prellungen

Weleda  
Arnica-Gel

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Weleda AG, Schweiz