



Wer öffentlich in der Nase bohrt, bricht ein Tabu.

Bekenntnisse einer Popelnase

Ja, ich gebe es zu: Ich bin ein Nasepopler! Das heißt: Meine Finger besuchen gelegentlich meine beiden Nasenflügel. Mal versenke ich den rechten Daumen im rechten Nasenloch, mal den linken Zeigefinger in der Nachbarhöhle, mal rechts drehend, dann links kratzend und dann auch mal über Kreuz bohrend. Und, nein, ich muss das nicht tun! Ich mache es aus Leidenschaft, weil es Spaß macht, weil es mich manchmal beruhigt – und weil mich die Verkrustungen im Nasenloch eben jucken. Sie tun das nicht? Ehrlich? Sie finden das schlimm? Ein Tabu? Na, dann gehen Sie doch mal mit mir auf Bohr-Erkundung!

Fakt ist: Nasebohren ist beliebt und weit verbreitet und doch gleichzeitig ein gesellschaftliches Tabu. Jeder hat es schon mal gemacht, ob still und heimlich oder sogar in der Öffentlichkeit. Einer Umfrage der amerikanischen Dean Foundation for Health, Research and Education zufolge, bohren 91 % aller Menschen in ihrer Nase. Da Affen das übrigens auch tun, bleibt nur noch die Frage, wer es sich von wem abguckt hat ...

In Europa und in weiten Teilen Asiens gilt das Entfernen von angetrocknetem und verhärtetem Nasensekret – volkstümlich auch Popel genannt – jedoch als unhygienisch, verpönt, unschicklich bzw. einfach eklig. Den kleinen Kindern wird mit den Worten „Das macht man nicht!“ schnell mal auf die Finger gehauen. Den Erwachsenen gibt man lockere Sprüche mit auf den Bohrweg. Beliebt ist beispielsweise: „Wenn du oben angekommen bist, schreib mir eine Postkarte!“ oder „Vorsicht, deine Nasenflügel könnten sich so sehr weiten, dass es hineinregnet.“ Oder auch „Na, holst du wieder das Letzte aus dir heraus?“ Es gibt auch noch derbere Sprüche. Aber die lasse ich lieber weg.

Auf Tauchstation nach Schnodder, Rammel und Rawuzer

Was dem einen sein Schnodder, Rotz oder Popel, ist dem anderen übrigens sein „Rammel“ oder „Rawuzer“ – so zumindest nennen die Österreicher die klebrigen Kügelchen. Im bayerischen Nasenraum gibt es zudem noch „Nosnramme“, in der Schweiz „Bögg“ und im närrischen Rheinland kleben sogar kleine „Napoleons“ an der Nasenscheidewand.

Neben den verschiedenen Popel-Bezeichnungen, die chemisch gesehen überwiegend aus Wasser und einem kleinen Teil Granulat mit verschiedenen Proteinen bestehen, gibt es vier unterschiedliche Bohrtypen. Am häufigsten kommt der „Ampelbohrer“ (auch „Gelegenheitsbohrer“) vor. In seinem Auto von der Umwelt abgeschirmt gehen seine Finger vor der roten Ampel selbstvergessen auf Tauchstation – ihm egal, ob er nun etwas zu Tage fördert oder nicht. Dass er dabei manchmal von den anderen Mitwartenden an der Kreuzung belustigt beäugt wird, scheint ihm nichts auszumachen. Irgendwo muss der Spruch „Jeder Popel fährt 'nen Opel“ ja herkommen.

Drei Minuten Popeln ist so beruhigend wie Melissentee

Auch dem „Stress- oder Genussbohrer“ ist es nicht sonderlich wichtig, wie viel Beute er letztlich aus sich herausholt. Für ihn gilt: Der Weg ist das Ziel. Denn er tut es nur, um sich dabei zu beruhigen bzw. abzureagieren und so räumt er ganz gewissenhaft in seiner Nase auf – frei nach dem Motto: Je tiefer gebohrt, desto tiefer entspannt. Laut Wissenschaft wird beim Nasebohren das vegetative Nervensystem, das bei Stress schnell mal aus dem Gleichgewicht gerät, wieder in Harmonie versetzt. Hierzu passt die Empfehlung eines britischen Arztes: „Drei Minuten hingebungsvolles Nasebohren bringt die gleiche Wirkung für unser Nervenkostüm wie drei Tassen Melissentee.“

Für die Psychologen bedeutet das Popeln eine Form der inneren Kontemplation (also ein In-sich-Versinken ohne praktisches Handeln), für die Sexualforscher ist es gar eine autosexuelle Ersatzhandlung. Immerhin sei die Nase mit ihrem Schwellkörper in vielerlei Hinsicht auch ein Sexualorgan, das stellte bereits der Hals- und Nasenspezialist Wilhelm Fliess (ein enger Jugendfreund von Sigmund Freud) vor mehr als hundert Jahren in seinem Beitrag „Über den ursächlichen Zusammenhang von Nase und Geschlechtsorgan“ fest. Heißt das nun, dass ein tiefes Nasebohren auch zu einer tieferen Befriedigung führen kann? Und stimmt dann etwa auch der Satz: „Wie die Nase des Mannes, so sein Johannes“?

Zwanghafter Bohrer

Der dritte im Bunde ist der „zwanghafte Bohrer“. Er ist besessen vom Nasebohren und – das ist wirklich ernst gemeint – selbst die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ordnet die „Rhinitillexomanie“ als ein Verhalten mit Krankheitswert ein. Auch wenn nicht ganz klar angegeben wird, ab wann das exzessive Bohren als krankhaft gilt, so kann es doch zu einem ernsthaften Gesundheitsproblem für den Betroffenen werden – wenn beispielsweise starkes Nasenbluten, Infektionen oder Erkrankungen bzw. Verletzungen der Nasenscheidewand auftreten. Eine amerikanische Studie der State University of New York in Syracuse beschreibt sogar einen ganz extremen Fall: Demnach hat sich eine Frau so weit in ihre Nase vorgewagt, dass sie Verletzungen in der Nasennebenhöhle davontrug! Gegen solch eine ausgeprägte Zwangsstörung hilft meist auch kein gutes Zureden mehr, sondern nur noch eine kognitive Verhaltenstherapie.

Über die vierte Gruppe, die so genannten „Gourmetbohrer“, möchte ich eigentlich gar nicht viel sagen. Denn diese Gattung schlägt mir doch ein wenig auf den Magen. Aber auch für total Unappetitliches hat die Medizin einen Namen: Mukophagie, was soviel wie „Schleimessen“ bedeutet. Dieses Ernährungsverhalten ist sicherlich mit dem größten Tabu in unserer Gesellschaft belegt.

Eine Leidenschaft, die Abwehrkräfte schafft?

All denen, bei denen sich bei diesen Zeilen ganz massiv die Nackenhaare oder auch die Flimmerhärchen sträuben, sollten wissen, dass ein Großteil des Nasensekrets grundsätzlich in den Rachen gelangt und automatisch von uns heruntergeschluckt wird. Allerdings: Was für die einen eine Wissenschaft ist, ist für die anderen eine Leidenschaft, die manchmal Leiden schafft. Für die meisten ist es einfach nur ekelhaft.

Dabei können Nasepopel auch ganzheitlich bekömmlich sein! Denn, wer fleißig in der Nase bohrt und seine Popel anschließend runterschluckt, stärkt sein Immunsystem. So sieht es jedenfalls der Innsbrucker Lungenfacharzt Friedrich Bischinger. Seine Gesundheitsthesen: „Die mechanische Nasenreinigung mit dem Finger ist viel gründlicher als mit einem Taschentuch und sorgt so für eine bessere Sauerstoffzufuhr im Gehirn. Und das anschließende Verspeisen der Popel stärkt die Abwehrkräfte.“

Die Nase diene, so der Arzt weiter, als Filter, in dem sich viele Bakterien ansammeln. Wenn man nun diesen Schmutz herausholt und ihn anschließend durch den Mund wieder in den Körper befördert, gelangt dieser in den Darm. Dort wirke er wie ein Medikament, denn der Körper bilde dagegen Abwehrzellen – fast wie bei einer Schluckimpfung. Das Nasepopelessen sei damit eine „absolut sinnvolle und, auf leeren Magen, ergänzende immunologische Aktion“. Bischinger rät daher allen Eltern, dass sie ihrem Nachwuchs das sonst ungezogene Nasebohren nicht zwangsläufig verbieten sollen; aus medizinischer Sicht sei es sogar durchaus empfehlenswert. Immerhin können Menge, Konsistenz und Farbe des Nasensekrets den Medizinern ja auch Aufschluss über Erkrankungen der buchstäblichen „Rotznase“ geben.

Wer Popel unter Tische klebt, darf nicht in den Himmel

Apropos Kinder: Schnodderig schön ist in diesem Zusammenhang auch der Abzähl-

reim aus früheren Kindertagen: „Ene mene Mopel, wer frisst Popel? Süß und saftig, ene Mark und achtzig. Ene Mark und zehn, und du kannst gehn.“

So, und nun lassen Sie mich noch etwas zu meiner Nase sagen. Wie gesagt, mir macht diese körperliche Restaurierungsarbeit Spaß. Ich stecke meinen Finger einfach gerne in diese dunkle, warm-feuchte Höhle und bohre darin herum. Davon habe ich auch noch lange nicht die Nase voll – äh, frei. Und grundsätzlich kann mir niemand vorschreiben, was ich innerhalb meiner Nase zu tun und zu lassen habe bzw. was ich in ihr drin lasse oder eben nicht.

Aber ich sehe ein, dass mein genüssliches Nasepopeln bei anderen Menschen zum verächtlichen Naserümpfen führen kann. Mir geht es ja eigentlich genau so. Daher gelobe ich hiermit feierlich Besserung: Ab sofort bohre ich heimlich und diskret. Zudem schnippe ich die Bohr-Ergebnisse auch nicht mehr auf die Fußmatte im Auto oder klebe sie unter den Restauranttisch, sondern entsorge sie einfach im Taschentuch. Versprochen! Immerhin stand für den Dichter Leo Tolstoi schon vor langer Zeit fest: „Menschen, die in ihren Nasen bohren und das Gefundene an der Unterseite des Ess-tisches platzieren, haben es nicht verdient, in den Himmel zu kommen.“ MG ◀

BÜCHERTIPP FÜR LANGE NASEN:



Werner Pieper:
Ene Mene Mopel –
Die Nase und der Popel.
Handbuch für Nasen-
bohrerinnen.

Grüner Zweig 139, 180 Seiten, 10,- Euro,
ISBN 978-3-925817-39-7.

SPILETIPP FÜR FINGERFERTIGE:



Henning Poehl: Popeln.
Ein Karten-Würfelspiel für zwei
bis fünf Nasenbohrer.
Sphinx Spielverlag,
ca. 7,50 Euro.