


3

Nimm deinen Stift und lies mit!

Wieso bekommt man eigentlich Schnupfen?

- 
- 01 Zuerst ist es nur ein Kribbeln. Dann beginnt unsere Nase zu laufen. Wir haben Schnupfen! Aber warum ist das so? Mit dem Schnupfen wehrt sich unser Körper gegen Eindringlinge. Meist sind das winzig kleine Teilchen, die wir eingeatmet haben. Manchmal sind es Pollen von Blumen, Bäumen oder Gräsern. Das nennt man dann Heuschnupfen. Manchmal sind es auch Mikroben. Das sind winzig kleine Bakterien oder Viren. Sie sind viel kleiner als ein Haar. Deshalb können wir sie auch nicht
- 05 sehen. Atmen wir sie ein, suchen sie sich einen schönen Platz, an dem sie leben können. Dort nisten sie sich dann ein. Warm und feucht mögen sie es am liebsten, genau wie in unserer Nase! Diese Eindringlinge möchte unser Körper natürlich möglichst schnell wieder loswerden.
- 10 Dazu lernt unser Körper aus den Erfahrungen, die er gemacht hat. Er merkt sich die Abwehrmethoden, die gut funktionieren, also zum Beispiel Niesen. Künftige Eindringlinge kann er dann leichter wieder loswerden.

- Das funktioniert so: Wenn die Eindringlinge noch im Körper sind, lösen sie in unserer Nase eine Entzündung aus. Die Nase wird rot und schwillt an. Sie verstopft. Das Atmen fällt uns schwer. Es bildet sich ein dicker
- 25 Schleim, der aus viel Wasser besteht. In ihm werden die Mikroben und Viren eingeschlossen. Feine Härchen in der Nase transportieren dann den Schleim zum Rachen. Dort verschlucken wir ihn unbemerkt. Er gelangt dann in den Magen. Manche Menschen
- 30 empfinden das als unangenehm. Für den Körper ist es aber sinnvoll. Der Schleim erfüllt nämlich wichtige Aufgaben. Er ist die Müllabfuhr des Körpers. Schnäuzen wir uns, helfen wir also dem Körper. Außerdem muss man bei einem Schnupfen oft niesen. Das hilft dem
- 35 Körper auch. Beim Niesen werden viele der Viren aus der Nase geschleudert. Sie sind dann so schnell wie ein Schnellzug. Normalerweise dauert ein Schnupfen daher nur wenige Tage. Wenn er länger dauert, sollte man zum Arzt gehen.

A
B