

SCHUTZSCHICHT

Kampf gegen Keime

Die Schleimhäute spielen bei der Abwehr von Krankheitserregern eine zentrale Rolle.

VON
ANDRÉ
JABERG

Ist ein Feind im Anmarsch, vertraut die Schildkröte auf ihren Panzer, der Igel seinem robusten Stachelkleid und der Hase seiner Schnelligkeit auf der Flucht. Jedes Tier hat seine eigenen Mittel, um dem Feind ein Schnippchen zu schlagen.

Auch der Mensch ist Feinden gegenüber nicht hilflos ausgeliefert: So wie die Haut eine Schutzschicht bildet, verhindern auch die Schleimhäute, dass schädliche Stoffe in den Körper eindringen. Sie sind somit Schutzbarrieren und helfen, Krankheitserreger abzuwehren – sofern sie gut funktionieren. Ist dem nicht so, können Krankheiten entstehen: Bei einer Bronchitis ist die Schleimhaut der Bronchien entzündet; bei Schnupfen kann die Nasenschleimhaut betroffen sein; bei Gastritis ist die Magenschleimhaut entzündet.

Trockenheit. Apothekerin Daniela Friedli von der Bahnhof-Apotheke Lyss AG hat derzeit viel zu tun. Der Grund liegt in der von Milliarden von Pollen gesättigten Luft, die bei vielen Leuten Heuschnupfen verursacht. Die Leute suchen bei Daniela Friedli und ihrem Team aber auch Rat wegen trockenen Augen, trockener Nase oder trockenem Mund. «Ist beispielsweise die Nasenschleimhaut trocken, ist man anfälliger auf Erkältungen. Sind

die Augen zu trocken, können Infektionen auftreten.»

Normalerweise sind die Schleimhäute mit Sekret beschichtet, das die Mikroorganismen abwehrt. Zum Beispiel werden die Augenschleimhäute in Tränenflüssigkeit gebadet, die Enzyme, sogenannte Lysozyme, enthält. Diese Lysozyme greifen Bakterien an und helfen, die Augen vor Infektionen zu schützen.

Wie die Haut erneuert sich auch die Schleimhaut kontinuierlich.

Die Schleimhaut (auch Mukosa genannt) bezeichnet eine Schutzschicht, die die Innenseite von Hohlorganen – beispielsweise Nase, Mund und Geschlechtsorgane – auskleidet. Demnach bildet die Schleimhaut die Grenzflächen des Körperinneren.

Schleimhäute sind in der Lage, spezifische pH-Milieus für bestimmte Zwecke aufrechtzuerhalten. Um einen angemessenen Schutz vor Krankheitserregern zu gewährleisten, überziehen die Schleimhäute zahlreiche Innenseiten unserer Organe. So auch im Magen und Darm. «Die Magenschleimhaut schützt den Magen, dass er sich nicht selber angreift respektive «verdaut». Wichtig ist auch die Darmschleimhaut, und zwar sowohl für die Verdauung als auch für die Gesundheit des Menschen. Sie ermöglicht die Aufnahme von Wasser und Nährstoffen aus der Nahrung und versorgt so den Körper mit Energie und lebenswichtigen Nährstoffen»,

erklärt Daniela Friedli. Gleichzeitig müsse die Darmschleimhaut verhindern, dass Bakterien, Viren, Toxine oder Allergene den Weg in den Körper fänden.

Pilze. Schleimhäute schützen auch Geschlechtsorgane. «Mit zunehmendem Alter wird die Vaginalschleimhaut dünner, trockener und weniger elastisch. Ist die Scheide trocken, können sich Erreger wie Pilze schneller ausbreiten. Zudem ist die Haut irritiert, was schmerzhaft sein kann», erklärt Daniela Friedli. Hyaluronsäure helfe gegen trockene Schleimhäute. Da diese Säure Wasser binden könne, sei sie für den Feuchtigkeitsgehalt der Haut mitverantwortlich. Sie hilft bei trockenen Augen oder bei trockener Nase. «Für die Scheide gibt es entsprechende vaginal-Zäpfchen.»

Ein Grund für eine trockene Schleimhaut kann im Sommer die Klimaanlage und im Winter die Heizung sein. Gewisse Medikamente können Ursache von trockener Mundschleimhaut sein. «Sprays können da helfen», sagt Daniela Friedli.

Der Mensch hat zwar keinen schützenden Panzer und auch kein Stachelkleid, mit dem er Feinde abwehren kann, dafür Schleimhäute an Innenseiten seiner Organe, die Feinde respektive Krankheitserreger abwehren können. ■



PHOTO: JOEL SCHWEIZER

Der Igel hat ein Stachelkleid, um sich zu schützen, der Mensch vertraut auf seine Schleimhäute.

COUCHE PROTECTRICE

Lutte contre les germes

Les muqueuses jouent un rôle clé dans la défense de l'organisme contre les agents pathogènes.

PAR
ANDRÉ
JABERG

Si un ennemi approche, la tortue se fie à sa carapace, le hérisson à sa robuste couverture de piquants et le lièvre à sa rapidité pour s'enfuir. Chaque animal a ses propres moyens pour se protéger.

L'être humain n'est pas non plus sans défense face à ses ennemis: tout comme la peau forme une couche protectrice, les muqueuses empêchent également les substances nocives de pénétrer dans le corps. Les muqueuses sont donc des barrières de protection qui aident à repousser les agents pathogènes, à condition qu'elles fonctionnent bien. Si ce n'est pas le cas, des maladies peuvent apparaître: lors d'une bronchite, la muqueuse des bronches est enflammée; lors d'un rhume, la muqueuse nasale peut être touchée; lors d'une gastrite, la muqueuse de l'estomac est enflammée.

Sécheresse. La pharmacienne Daniela Friedli, de la Bahnhof-Apotheke Lyss AG, a actuellement beaucoup de travail car l'air saturé de milliards de grains de pollen provoque un rhume des foies chez de nombreuses personnes. Mais celles-ci demandent aussi conseil à

Comme le hérisson à ses picots, l'homme à ses muqueuses pour se protéger des agents pathogènes.

Daniela et à son équipe pour des problèmes de sécheresse oculaire, nasale ou buccale. «Lorsque la muqueuse nasale est sèche, on est plus sensible aux refroidissements. Et si les yeux sont trop secs, des infections peuvent se produire.»

Normalement, les muqueuses sont recouvertes de sécrétions qui repoussent les micro-organismes. Les muqueuses oculaires baignent par exemple dans du liquide lacrymal qui contient des enzymes, appelées lysozymes. Ces lysozymes attaquent les bactéries et aident à protéger les yeux contre les infections.

Comme la peau, les muqueuses se renouvellent en permanence. Elles sont une couche protectrice qui recouvre l'intérieur des organes creux tels que le nez, la bouche et les organes génitaux. En conséquence, elles constituent les couches frontalières à l'intérieur du corps.

Les muqueuses sont capables de maintenir des milieux à un pH spécifique, dans un but particulier. Pour assurer une protection adéquate contre les agents pathogènes, les muqueuses recouvrent de nombreuses faces internes de nos organes. Il en est ainsi de l'estomac et de l'intestin. «La muqueuse gastrique protège l'estomac et l'empêche de s'attaquer à lui-même, à savoir de se digérer. La muqueuse intestinale est également importante, aussi bien pour la digestion que la santé humaine. Elle permet d'absorber

l'eau et les nutriments contenus dans les aliments et fournit ainsi au corps de l'énergie et des nutriments essentiels», explique Daniela Friedli. Et simultanément, la muqueuse intestinale doit empêcher les bactéries, les virus, les toxines ou les allergènes de pénétrer dans le corps.

Champignons. Des muqueuses protègent également les organes sexuels. «Avec l'âge, la muqueuse vaginale devient plus fine, plus sèche et moins élastique. Si le vagin est trop sec, des agents pathogènes comme des champignons peuvent se propager plus rapidement. De plus la peau est irritée, ce qui peut être douloureux», explique Daniela Friedli. L'acide hyaluronique aide à lutter contre la sécheresse des muqueuses. Comme cet acide peut fixer l'eau, il est en partie responsable de l'hydratation de la peau. Il est utile en cas d'yeux ou de nez secs. «Pour le vagin, il existe des suppositoires vaginaux adaptés.»

Une cause de sécheresse des muqueuses peut être la climatisation en été et le chauffage en hiver. Certains médicaments peuvent aussi être à l'origine d'une sécheresse de la muqueuse buccale. «Des sprays peuvent alors être utiles», explique Daniela Friedli.

L'homme n'a certes pas de carapace protectrice ni d'épines pour se défendre contre ses ennemis, mais il a ses muqueuses à l'intérieur de ses organes, qui peuvent combattre les agresseurs, respectivement les agents pathogènes. ■

DER RAT LE CONSEIL

Daniela Friedli,
Bahnhof-Apotheke Lyss AG, Lyss



PHOTO: JOEL SCHWEIZER

«Die wohl wichtigste Funktion der Schleimhäute ist der Schutz vor Keimen. So schützt sie den Körper vor Eindringlingen wie Viren und Bakterien. Denn unerwünschte Fremdstoffe können nur schwer durch diese schleimige Oberfläche in den Körper gelangen. Intakte Schleimhäute sind für die Gesundheit elementar. Um sie zu stärken, sollte man ausreichend trinken. Sicher zwei Liter pro Tag. Dabei sollte man darauf achten, dass das Getränk wenig Säure und Zucker enthält. Empfohlen sind Kräutertees ebenso wie Wasser. Für die Schleimhäute ist auch Vitamin A dienlich, das wir für das Wachstum von Haut und Schleimhautzellen benötigen.»

«La fonction sans doute la plus importante des muqueuses est la protection contre les germes. Elles protègent ainsi le corps contre des intrus tels que les virus et les bactéries. En effet, les substances étrangères indésirables ne peuvent que difficilement pénétrer dans le corps à travers cette couche visqueuse. Des muqueuses intactes sont essentielles pour la santé. Afin de renforcer les muqueuses, il faut boire suffisamment. Sûrement deux litres par jour. Il faut veiller à ce que les boissons soient peu acides et peu sucrées. Les tisanes sont recommandées, tout comme l'eau. La vitamine A est également utile, nous en avons besoin pour la croissance de la peau et des cellules des muqueuses.»

NEWS

Die Delegiertenversammlung des Apothekerverbands Pharmasuisse hat Martine Ruggli für weitere drei Jahre zur Präsidentin des Dachverbands gewählt. Sie will ihr Engagement für die Konsolidierung der Rolle und der Positionierung der Apotheken in der Grundversorgung in Erfüllung des Postulats Humbel fortsetzen. Ruggli: «Wir hoffen, dass die Anpassung der Artikel 25 und 26 KVG im Rahmen des zweiten Massnahmenpakets zur Eindämmung der Kostenentwicklung in der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) angenommen wird. Diese Gesetzesanpassung – in Erfüllung der Motionen Ettlín und Humbel sowie der parlamentarischen Initiative Roth-Pasquier – bietet uns die Möglichkeit, den Mehrwert der Apothekerinnen und Apotheker im Gesundheitswesen aufzuzeigen.»

L'Assemblée des délégués de la Société Suisse des Pharmaciens pharmasuisse a réélu Martine Ruggli à la présidence de la faïtière pour un nouveau mandat de trois ans. Avec un comité partiellement renouvelé, elle va poursuivre ses efforts afin d'asseoir le rôle et la place des pharmacies dans les soins de premier recours et faire en sorte que le postulat Humbel devienne réalité. Martine Ruggli: «Je me réjouis de poursuivre mes activités à la tête de la Société Suisse des Pharmaciens. Nous espérons que la modification des articles 25 et 26 LAMal comprise dans le 2^e volet de mesures visant à maîtriser les coûts de l'assurance obligatoire des soins (AOS) sera acceptée. Cette adaptation législative, qui répond aux motions Ettlín et Humbel, ainsi qu'à l'initiative parlementaire Roth-Pasquier, nous offre enfin l'opportunité de démontrer la plus-value des pharmaciennes et des pharmaciens dans le système de santé.»

Die RegioPharm Apotheken laden ein zum Publikumsvortrag zum Thema

regioPharm
Bienne-Seeland
Jura Bernois

JUCKREIZ IM INTIMBEREICH: INFEKT, PILZERKRANKUNG ODER WAS SONST?

Die Macherinnen vom Podcast „Villa Margarita“ erläutern auf unterhaltsame und weibliche Art mögliche Ursachen für Juckreiz im Intimbereich.

Montag, 4. September 2023
19.00 bis 21.00 Uhr
Residenz au Lac, Biel

Unkostenbeitrag: 15 Franken pro Person.
Jede Teilnehmerin erhält einen RegioPharm-Produktgutschein.

Anmeldung online: bit.ly/460WEDb



SCAN ME