



#93

Nasenatmung, Mundatmung & Mouth Taping: Was wirklich dahintersteckt

Warum Nasenatmung so entscheidend für Schlaf, Regeneration, Leistungsfähigkeit & Gesundheit ist – und was Mouth Taping wirklich kann.

WORUM GEHT'S

In dieser Folge erklären Mario und Max die entscheidende Bedeutung der Nasenatmung für Schlaf, Regeneration, Leistungsfähigkeit und die allgemeine Gesundheit. Sie analysieren die negativen Folgen der Mundatmung, die von schlechterem Schlaf über ein höheres Kariesrisiko bis hin zu Entwicklungsstörungen bei Kindern reichen. Es wird erläutert, wie Gase wie Kohlenstoffdioxid (CO) und Stickstoffmonoxid (NO) durch die Nasenatmung optimal für den Körper genutzt werden und welche anatomischen und lebensstilbedingten Gründe zu einer chronischen Mundatmung führen können. Abschließend geben sie konkrete Tipps und stellen Methoden wie Mouth Taping, Atemtraining und Nasenspülungen vor, um die Nasenatmung wieder zu etablieren.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** Die Nase erwärmt, befeuchtet und filtert die eingeatmete Luft und bereitet sie so ideal für die Lunge vor, was der Mund nicht leisten kann.
- 02** Nasenatmung erhöht den Kohlenstoffdioxid-Anteil (CO) im Körper. Dies verbessert über den Bohr-Effekt die Sauerstoffabgabe ins Gewebe und erweitert die Blutgefäße.
- 03** In den Nasennebenhöhlen wird Stickstoffmonoxid (NO) produziert, das durch die Nasenatmung in die Lunge gelangt, die Sauerstoffaufnahme um 10-15 % verbessert, die Bronchien erweitert und antimikrobiell wirkt.
- 04** Chronische Mundatmung, oft mit Schnarchen verbunden, führt zu einem fragmentierten, weniger erholsamen Schlaf, da sie den Sympathikus aktiviert und die Schlafphasen stört.
- 05** Bei Kindern kann andauernde Mundatmung die Entwicklung des Gesichtsschädels negativ beeinflussen und zu einem langen, schmalen Gesicht mit zurückliegendem Kiefer führen.
- 06** Faktoren wie Allergien, trockene Heizungsluft, Alkoholkonsum, chronische Entzündungen oder anatomische Gegebenheiten (z.B. eine schiefe Nasenscheidewand) können die Nasenatmung behindern.
- 07** Methoden wie Mouth Taping, Nasenpflaster, Atemübungen (z.B. nach Buteyko) und eine Anpassung des Lebensstils (z.B. Alkoholverzicht, optimale Luftfeuchtigkeit) können helfen, die Nasenatmung zu trainieren und zu verbessern.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Die Funktionen der Nasenatmung: Mehr als nur Luftholen

Die Nase erfüllt wesentliche Funktionen, die bei der Mundatmung entfallen. Sie erwärmt und befeuchtet die Luft und filtert dank der Nasenmuscheln mit ihrer großen Schleimhautoberfläche Partikel heraus. Zwei entscheidende Gase spielen eine Rolle: Kohlenstoffdioxid (CO) und Stickstoffmonoxid (NO). Eine höhere CO-Konzentration durch Nasenatmung verbessert mittels des Bohr-Effekts die Sauerstoffabgabe an die Zellen. Gleichzeitig wird in den Nasennebenhöhlen NO gebildet, das die Gefäße und Bronchien erweitert und so die Sauerstoffaufnahme in der Lunge um bis zu 15 % steigert.

Mundatmung: Die negativen Folgen für Schlaf und Gesundheit

Anhaltende Mundatmung hat weitreichende negative Konsequenzen. Sie führt zu einem trockenen Mund, was das Risiko für Karies und Zahnfleischentzündungen erhöht. Im Schlaf begünstigt sie das Schnarchen, da der Unterkiefer zurückfällt und die Zunge die Atemwege verengt. Dies resultiert in einem unruhigen, fragmentierten Schlaf mit häufigen "Mikro-Aufwachphasen", was die Regeneration stört und die Ausschüttung wichtiger Hormone wie Wachstumshormon beeinträchtigt. Zudem aktiviert Mundatmung den Sympathikus, den "Stress-Teil" des Nervensystems, was einen erholsamen Schlaf zusätzlich verhindert.

Ursachen für chronische Mundatmung

Die Gründe für eine etablierte Mundatmung sind vielfältig. Akute Ursachen sind Erkältungen, Alkoholkonsum oder trockene Raumluft im Winter, die die Nasenschleimhäute anschwellen lassen. Chronische Faktoren umfassen Allergien (z.B. gegen Hausstaubmilben), anatomische Besonderheiten wie eine verkrümmte Nasenscheidewand, vergrößerte Nasenmuscheln oder Polypen (insbesondere bei Kindern). Langfristig "verlernt" der Körper die Nasenatmung, und die Schleimhaut passt sich an den fehlenden Luftstrom an, was den Zustand weiter festigt.

Die Auswirkungen auf die Gesichtsentwicklung bei Kindern

Besonders kritisch ist die chronische Mundatmung während der Kindheit und Jugend. Da sich der Gesichtsschädel noch in der Entwicklung befindet, kann die falsche Atemtechnik zu bleibenden anatomischen Veränderungen führen. Typisch ist die Entwicklung eines langen, schmalen Gesichts mit einem leicht zurückliegenden Kiefer, da die Zunge nicht wie vorgesehen am Gaumen ruht und formt. Im Erwachsenenalter sind diese knöchernen Veränderungen nicht mehr durch Atemtraining oder Mouth Taping umkehrbar.

Praktische Lösungsansätze: So etablierst du die Nasenatmung

Um die Nasenatmung wieder zu trainieren, gibt es verschiedene Hilfsmittel und Techniken. Mouth Tapes sollen nachts den Mund sanft geschlossen halten, um die Atmung durch die Nase zu lenken. Nasenpflaster können die Nasenflügel weiten und den Luftstrom erleichtern. Bewusste Atemübungen, wie die der Buteyko-Methode, zielen darauf ab, die CO-Toleranz des Körpers zu erhöhen. Weitere Maßnahmen umfassen die Optimierung der Luftfeuchtigkeit im Schlafzimmer (40-60 %), den Verzicht auf Alkohol am Abend und den Einsatz von Nasenduschen zur Befeuchtung und Reinigung der Schleimhäute.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Achte auf eine optimale Luftfeuchtigkeit (40-60 %) in deinem Schlafzimmer. Nutze bei trockener Heizungsluft im Winter einen Luftbefeuchter oder stelle eine Schale mit Wasser auf.
- Reduziere oder vermeide Alkoholkonsum am Abend, da dieser die Nasenschleimhäute anschwellen lässt und die Mundatmung fördert.
- Experimentiere mit Mouth Tapes oder Nasenpflastern, um die Nasenatmung während des Schlafs zu unterstützen. Achtung: Nicht bei bekannter Schlafapnoe oder nächtlicher Übelkeit anwenden.
- Integriere bewusstes Atemtraining in deinen Alltag. Versuche zum Beispiel, deine Atemfrequenz für einige Minuten auf 6-9 Atemzüge pro Minute zu verlangsamen, um deine CO-Toleranz zu trainieren.
- Bei Verdacht auf eine chronisch verstopfte Nase oder Atemaussetzer im Schlaf (Schlafapnoe), konsultiere einen Facharzt, um anatomische Ursachen abklären zu lassen.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Bohr-Effekt	Ein physiologischer Effekt, bei dem eine höhere Konzentration von Kohlenstoffdioxid (CO) dazu führt, dass Sauerstoff leichter vom Hämoglobin im Blut an das umliegende Gewebe abgegeben wird.
Stickstoffmonoxid (NO)	Ein Gas, das in den Nasennebenhöhlen produziert wird und bei Nasenatmung in die Lunge gelangt. Es wirkt gefäß- und bronchienerweiternd, was die Sauerstoffaufnahme verbessert.
Mewing	Eine Technik, bei der durch die korrekte Positionierung der Zunge am Gaumen Druck ausgeübt wird. Die Theorie besagt, dass dies bei Kindern und Jugendlichen die Kiefer- und Gesichtsentwicklung positiv beeinflussen kann.
Buteyko-Methode (Buteco)	Eine Form des Atemtrainings, die durch langsame, kontrollierte Atmung und das Anhalten der Luft darauf abzielt, die CO-Toleranz des Körpers zu erhöhen und die Nasenatmung zu fördern.
Oxygen Advantage (Patrick McKeown)	Ein sportorientiertes Atemtrainingsprogramm, das oft Geräte mit erhöhtem Atemwiderstand nutzt, um einen leichten Höhentrainingseffekt zu simulieren und die Leistungsfähigkeit zu steigern.
Polypen (Adenoide)	Vergrößertes lymphatisches Gewebe (Rachenmandel) im oberen Rachenraum, das vor allem bei Kindern die Nasenatmung blockieren und zu chronischer Mundatmung führen kann.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.