



#140

Mouth-Taping & Nasenpflaster: Mehr Sauerstoff durch Nasenatmung | Biohack

2 Ärzte über Longevity & Biohacking

WORUM GEHT'S

In dieser Folge sprechen Mario und Max über die Vorteile der Nasenatmung im Vergleich zur Mundatmung. Der entscheidende Grund für die Überlegenheit der Nasenatmung ist die Produktion von Stickstoffmonoxid (NO) in der Nase. Dieses Molekül erweitert die Blutgefäße, insbesondere in der Lunge, was zu einer besseren Sauerstoffaufnahme und -sättigung im Blut führt. Sie diskutieren Ursachen für eine behinderte Nasenatmung sowie einfache Biohacks zur Verbesserung.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** Die Atmung durch die Nase ist gesünder als die durch den Mund, da in der Nase Stickstoffmonoxid (NO) produziert wird.
- 02** Stickstoffmonoxid erweitert die Blutgefäße, was die Durchblutung der Lunge verbessert und so die Sauerstoffsättigung im Körper steigert.
- 03** Summiertes Ausatmen durch die Nase kann die Stickstoffmonoxid-Produktion signifikant, potenziell um das bis zu 15-fache, erhöhen.
- 04** Allergien, Erkältungen, Alkoholkonsum oder anatomische Gegebenheiten wie eine schiefe Nasenscheidewand können die Nasenatmung behindern.
- 05** Nasenpflaster können nachts oder bei Erkältung helfen, die Nasenflügel zu weiten und die Atmung zu erleichtern.
- 06** Abschwellende Nasensprays auf Salzbasis und Nasenduschen können bei geschwollenen Schleimhäuten, z.B. bei Erkältungen, hilfreich sein.
- 07** Mouth-Taping ist eine weitere Methode zur Förderung der Nasenatmung, sollte aber mit Vorsicht angewendet werden, insbesondere bei unbekannter Schlafapnoe.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Die Rolle von Stickstoffmonoxid (NO)

Der Hauptvorteil der Nasenatmung liegt in der nasalen Produktion von Stickstoffmonoxid (NO). Dieses Gas wirkt gefäßerweiternd, verbessert die Lungendurchblutung und optimiert den Gasaustausch. Die Konzentration von Stickstoffmonoxid in der Atemluft kann sich bei reiner Nasenatmung mehr als verdoppeln, was zu einer besseren Sauerstoffsättigung im Blut führt, selbst bei gleichem Atemvolumen im Vergleich zur Mundatmung.

Ursachen für behinderte Nasenatmung

Viele Menschen atmen unbewusst durch den Mund, oft aufgrund von Hindernissen in der Nase. Dazu zählen angeschwollene Nasenschleimhäute durch Erkältungen, Allergien oder Alkoholkonsum. Auch anatomische Besonderheiten wie vergrößerte Nasenmuscheln oder eine schiefe Nasenscheidewand können die Nasenatmung dauerhaft erschweren.

Praktische Hilfsmittel: Nasenpflaster und Sprays

Um die Nasenatmung zu unterstützen, können verschiedene Hilfsmittel eingesetzt werden. Nasenpflaster, die auf den vorderen, knorpeligen Teil des Nasenrückens geklebt werden, weiten die Nasenflügel mechanisch und erleichtern den Luftstrom. Bei Erkältungen oder Allergien können zudem abschwellende Meerrettich-Nasensprays und Nasenduschen helfen, die Schleimhäute zu beruhigen und die Nase freizumachen.

Weitere Techniken: Summ-Atmung und Mouth-Taping

Eine einfache und kostenlose Methode zur Steigerung der NO-Produktion ist das summende Ausatmen durch die Nase. Studien deuten darauf hin, dass dies die NO-Freisetzung um ein Vielfaches erhöhen kann. Eine weitere Technik ist das Mouth-Taping, bei dem der Mund nachts zugeklebt wird, um die Mundatmung zu verhindern. Hierbei ist jedoch Vorsicht geboten, insbesondere bei möglicher, undiagnostizierter Schlafapnoe.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Teste deine Nasenatmung, indem du abwechselnd ein Nasenloch zuhältst und prüfst, ob du auf beiden Seiten gleich gut Luft bekommst.
- Probiere bei leichter Erkältung oder zur Verbesserung der nächtlichen Atmung Nasenpflaster aus. Achte darauf, sie auf dem vorderen, knorpeligen Teil der Nase zu platzieren.
- Integriere summendes Ausatmen durch die Nase in deinen Alltag, um die Produktion von Stickstoffmonoxid zu fördern und die Sauerstoffversorgung zu verbessern.
- Verwende bei Erkältungen oder Allergien abschwellende Nasensprays auf Salzbasis oder eine Nasendusche, um die Nasenschleimhäute zu pflegen und freizuhalten.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Stickstoffmonoxid (NO) Ein in den Nasennebenhöhlen produziertes Gas, das die Blutgefäße erweitert, die Lungendurchblutung verbessert und so die Sauerstoffaufnahme im Blut steigert.

Nasenpflaster Selbstklebende Pflaster, die auf den Nasenrücken geklebt werden, um die Nasenflügel leicht anzuheben und so die Atmung durch die Nase zu erleichtern.

Mouth-Taping

Das nächtliche Zukleben des Mundes mit speziellen Pflastern, um die Mundatmung zu verhindern und die Nasenatmung zu erzwingen.

Nasendusche

Ein Verfahren zur Spülung der Nasenhöhlen mit einer Salzlösung, um Schleim zu entfernen und die Schleimhäute zu befeuchten und zu beruhigen.

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.