

Wie uns die Nase hilft: Frontlinie gegen Krankmacher

Viren, Bakterien, Pollen und Staub gelangen häufig über die Atemwege in den Körper. Besonders einfach gelingt ihnen das bei den Menschen, die durch den Mund atmen. Sie umgehen damit das wichtigste körpereigene Filter- und Abwehrsystem gegen unzählige Krankmacher.

Von Dr. Klaus Berndsen

Nasentmung, die Frontlinie des Abwehrsystems: Obwohl das Atmen durch Mund und Nase gelingt, ist es nicht egal, wie wir atmen. Ausschließlich die Nasentmung garantiert nämlich eine Schutzfunktion zur Abwehr von Krankheiten. Auf dem Weg durch die Nasengänge wird die Atemluft gereinigt, angewärmt und angefeuchtet.

Schädliche Luftpartikel verfangen sich im Nasenschleim und in mehr als 30.000 kleinen Fleischhärchen (Zilien) der Nasenschleimhäute. Für die Krankmacher ist es schwierig, das Sicherheitssystem zu überwinden. Haben sie sich einmal verfangen, können sie nicht weiter in den Körper eindringen. Sie werden entweder herausgeschnäuzt oder geschluckt und von der Magensäure zerstört.

› **Mundatmung ist gefährlich:** Menschen, die durch den Mund atmen, fehlen wichtige Abwehrfunktionen. Krankheitserreger können ungehindert in Mund, Rachen und Lunge gelangen und sich über diesen Weg im gesamten Körper verteilen. Außerdem reduziert sich die Sauerstoffversorgung im Blut und in den Körperzellen und die Immunabwehr ist ständig geschwächt. Insgesamt sind Mundatmer daher wesentlich anfälliger für Krankheiten und von ihnen häufiger und stärker betroffen. Wird die Mundatmung nicht abgewöhnt und auf eine zuverlässig automatisierte Nasentmung umgestellt, bleiben gesundheitliche Probleme bestehen und weiten sich aus.

› **Mundatmung wird selten bemerkt:** Von der Mundatmung sind viele Menschen betroffen, ohne dass es ihnen bewusst ist. Weil sie zu selten durch die Nase atmen, haben sich die Luftwege verengt. Trotzdem gelingt den meisten die Nasentmung. Geringe körperliche Belastungen reichen aber aus, damit sich die Mundatmung unbewusst einstellt. Auffällig wird die Mundatmung in unkontrollierten Momenten und vor allem im Schlaf. Offener Mund, Schnarchen und nächtliche Atemaussetzer sind typische Zeichen dieser Fehlartmung.

› **Eine Umstellung von Mundatmung auf eine biologische Nasentmung gelingt weder durch Einsicht noch durch gute Vorsätze.** Auch Nasensprays können das falsche Atemverhalten nicht ändern und zerstören zudem nachhaltig das filigrane Abwehrsystem der Nasenschleimhaut. Empfehlungen chirurgischer Operationen, zum Beispiel weil die Nasenscheidewand schief ist, sind häufig und scheinbar plausibel. Trotzdem können sie nur selten zu einem anhal-



Dr. Klaus-Jürgen Berndsen ist Wissenschaftlicher Direktor des Instituts für Spezielle Systemische Therapie – ISST-Unna.

FOTO PRIVAT

tenden Erfolg verhelfen. Sie bergen außerdem zusätzliche Risiken, können das Verhalten nicht umstellen und sind ohne Erfolgsgarantie. Fehlen noch die vielfach angebotenen Hilfsmittel und Geräte. Einige von ihnen können zwar bei unmittelbarer Anwendung verbessern, für die natürliche Umstellung auf korrekte Gewohnheiten sind sie aber ungeeignet. Mit der Zeit verschlechtern sie sogar körpereigene Fähigkeiten.

› **Der Königsweg zur Nasentmung:** Lebenswichtige Fähigkeiten sind den Menschen angeboren, können sich aber durch äußere Einflüsse verbessern oder verschlechtern. Mundatmung ist ein falsches Verhalten. Es wird in früher Kindheit durch Fehlreize verursacht. Erste negative Auswirkung stellen sich deshalb auch schon in dieser Lebensphase ein: Häufige Infektionen, Mittelohrentzündungen, Nasenpolypen, Zahnfehlstellungen, Fehlbildungen von Sprachlauten sind einige Beispiele dafür.

Die schädlichen Wirkungen der Mundatmung begleiten uns ein Leben lang und ihre Folgen bringen immer wieder Krankheitssymptome hervor. Weil dafür falsch Gelerntes verantwortlich ist, muss das falsche verlernt und das richtige Verhalten gelernt werden. Das gelingt ausschließlich mit speziellen Übungsprogrammen.

Bewährt hat sich hier die **FaceFormer Trainings-Therapie**. Sie berücksichtigt aktuelle wissenschaftliche Ergebnisse, um zu einem korrekten Atemverhalten zu gelangen. Dazu werden mit einem Trainingsgerät, dem FaceFormer, über einen begrenzten Zeitraum regelmäßig identische Übungen trainiert. Sobald sich ein widerstandsfreies Atmen durch die Nase automatisiert hat, kann das Programm abgeschlossen werden.

Das neu Gelernte bleibt langlebig erhalten: Die natürliche Atmung durch die Nase gelingt Tag und Nacht. Ein erfolgreiches Rezept zur Vorbeugung und Abschirmung von Krankheitserregern, Allergien, Schnarchen, nächtliche Atemaussetzer und vieles mehr. Außerdem ist die Methode ein Fitnesstraining für die allgemeine Gesundheit und zur Leistungssteigerung.



Mundatmung: ein schädigender Einfluss auf die Gesundheit.

FOTO TOMMASO ALTAMURA/123RF