

Pia Hirschi

Mund zu ... auch unter der Schutzmaske

Durch das Tragen der Schutzmaske atmen viele Menschen öfters durch den Mund. Das Atmen bereitet Schwierigkeiten, weil sich das Kohlendioxid (CO₂) durch Rückatmung erhöht. Obwohl dies eigentlich ganz unschädlich wäre, ist es ungewohnt. Deshalb wird auf die Mundatmung ausgewichen. Wird die Mundatmung zu einer Gewohnheit, entsteht oft ein dysfunktionales Atemmuster mit schädlichen Wirkungen. Das Risiko, eine chronische Hyperventilation zu entwickeln, wird vergrössert. Die Folge dieser übermässigen Atmung ist ein Abfall von CO₂. Ein Ungleichgewicht der Gase Sauerstoff (O₂) und Kohlendioxid (CO₂) entsteht.

Einige Symptome einer chronischen Hyperventilation:

- Ständig verstopfte Nase, häufige Erkältungen
- Enge im Brustkorb
- Brustschmerzen, Herzrasen
- Kopfschmerzen
- Konzentrationsstörungen
- Chronische Erschöpfung
- Innere Unruhe, Reizbarkeit
- Ängste und Panik

Sind einige von diesen Symptomen vorhanden, lohnt es sich den Atem näher zu beobachten.

Typische Merkmale einer dysfunktionalen Atmung:

- Ein hörbar beschleunigtes, flaches Atmen
- Ein ungleichmässiger Atemrhythmus
- Häufiges Seufzen und Gähnen
- Das Gefühl von „nicht richtig durchatmen zu können“
- Starkes, übermässiges Atmen mit Schnarchen in der Nacht

Befolgen Sie folgende Grundsätze für einen gesunden Atem:

- Atmen Sie immer durch die Nase
- Atmen Sie leise, sanft und langsam
- Atmen Sie mit tiefer Atembewegung bis in den Bauch

Trotz Atemschutzmaske in der Nasenatmung zu bleiben, ist nur anfangs eine Herausforderung. Weil Sie mit jeder Einatmung wieder etwas von dem ausgeatmetem CO₂ aufnehmen, haben Sie zunächst das Bedürfnis, den Mund zu Hilfe zu nehmen, um das vermehrte CO₂ abzuatmen. Mit der Zeit aber gewöhnt sich der Körper an die höhere CO₂-Konzentration. Betrachten Sie das Tragen der Maske als Training zum Aufbau von mehr CO₂-Toleranz und einer besseren Atemgesundheit in der Zukunft.

Atemmethode nach K. Buteyko

Die Methode reguliert das Verhältnis von Sauerstoff und Kohlendioxid im Blut und verhilft zur besseren Sauerstoffversorgung im Gewebe. Sie stellt das biochemische Gleichgewicht wieder her. Die Muskulatur entspannt sich, das Herz schlägt ruhiger, die Nase geht auf, die Bronchien weiten sich und das Atmen wird leichter. www.buteyko-schweiz.ch