

Pia Hirschi

Mundatmung und ihre Folgen

Achten Sie darauf, dass Sie nicht durch den Mund atmen – auch nicht ihre Kinder! Der Mund darf beim Atmen immer nur der Ausnahmefall sein! Lesen Sie nachstehend, welche Folgen die Mundatmung haben kann.

- **Überatmung mit systemischen Folgen**

Der offene Mund setzt dem Atemstrom einen geringeren Widerstand entgegen als die Nase. Dadurch vergrössert sich die Menge an Luft, die wir einatmen, das Atemminutenvolumen steigt. Diese übermässige Atmung führt zu einem Ungleichgewicht von Kohlendioxid (CO₂) und Sauerstoff (O₂). Das CO₂ fällt ab, sodass sich oft ein dysfunktionales Atemmuster mit schädlichen Wirkungen ausbilden kann. Ausgelöst durch diese atembedingte Veränderung der Biochemie kann sich eine chronische Hyperventilation mit mangelnder Sauerstoffversorgung entwickeln mit Symptomen wie beispielsweise: Asthma, Herzprobleme, Enge im Brustkorb, Angstzustände, innere Unruhe, chronische Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, chronisch hartnäckiger Husten, Bronchitis, ständig verstopfte Nase.

- **Atmung wird flach und oberflächlich**

Der mangelnde Widerstand verändert die Spannkraft und die Beweglichkeit des Zwerchfells. Durch die verminderte Zwerchfelltätigkeit entfällt die massierende Wirkung auf Magen und Darm. Darmträgheit und Blähbauch entstehen. Das Luftschlucken führt zu häufigem Rülpsen und einem Blähgefühl im Magen.

- **Austrocknung der Atemwege, entzündliche Prozesse, Verschleimung**

Die Luft, die wir durch den Mund einatmen, wird nicht befeuchtet. Dies führt zur Austrocknung der Atemwege. Man merkt das morgens beim Erwachen, wenn der Mund sich trocken anfühlt, weil auch nachts durch den Mund geatmet wurde. Ein trockener Mund steigert die Übersäuerung des Mundes. Dies führt zu mehr Karies und Zahnfleischerkrankungen. Trockenen Atemwege sind zudem anfällig für entzündliche Prozesse und vermehrte Schleimbildung, was die Atemwege verengt und das Atmen erschwert.

- **Chronische Mundatmung führt zu massiven Zahnschäden bereits bei Kindern**

Die Mundatmung führt uns nicht-erwärmte, nicht-befeuchtete und ungereinigte Luft zu. Die Atemluft wird nicht wie bei der Nasenatmung körperwarm gemacht. Mundatmer sind deshalb häufiger erkältet als Nasenatmer. Auch die wichtige Funktion der Reinigung der Atemluft geht bei Mundatmung vollständig verloren: Staub, Pollen, Erreger und so weiter dringen ungehindert in die tieferen Regionen unserer Atemwege ein, um dort Erkrankungen und Entzündungen hervorzurufen. Die ungefilterte Luft macht besonders anfällig für Infektionserkrankungen und ruiniert zudem das bakterielle Klima der Mundhöhle. Die Zähne leiden dadurch über die Zeit starke Schäden. Kinder leiden stärker unter Karies und Parodontose.

- **Mundatmung beeinträchtigt das Gesichtswachstum der Kinder massiv und verengt die Atemwege**

Wenn der Mund offen ist, sinkt die Zunge nach unten, ebenso der Unterkiefer, der zugleich nach hinten tritt. Die Gesichter werden schmaler und länger, das Risiko eine vorgestreckte Kopfhaltung zu entwickeln ist erhöht. Die Zähne haben nicht mehr den Platz, den sie eigentlich bräuchten, weshalb sie krumm und schief werden.

- **Schnarchen und Schlafapnoe**

Mundatmung im Schlaf führt zu Schnarchen und erhöht das Risiko eine obstruktive Schlafapnoe zu entwickeln.