

Atemluft ist wichtig für Ihre Gesundheit und Ihr Überleben. Wir achten jedoch selten auf unseren Atem und wie wir atmen. Die meisten Menschen gehen durch ihren Tag, ohne auch nur einmal an ihren Atem zu denken. Noch problematischer ist, dass die meisten Menschen den ganzen Tag über flache und manchmal schnelle Mundatmung praktizieren, anstatt durch die Nase zu atmen. Die modernen Menschen hecheln dem Stress und dem Geld nach.

Leider ist die Mundatmung nicht ideal. Ausser [Ihre Nase ist verstopft](#). Die Mundatmung kann Stress, Angstzustände, Allergien, Asthma, Schlafapnoe, Mundgeruch, Zahnfleischentzündungen und Karies verstärken. Die Nasenatmung hingegen ist für Sie viel besser. Für das haben wir unsere Nase. Die Nasenatmung dient zur Entspannung, baut Stress ab, verbessert die Durchblutung und Sie können besser schlafen. Achtsam zu atmen und den ganzen Tag über die richtige Nasenatmung zu üben, ist daher entscheidend für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Was ist eine Nasenatmung?

Als Menschen haben wir zwei Möglichkeiten zu atmen: durch den Mund und durch die Nase. Mit der Mund- und Nasenatmung nehmen Sie Sauerstoff in den Lungen auf. Doch die Nasenatmung bietet mehr gesundheitliche Vorteile.

Wir benutzen unseren Mund für viele Dinge: Essen, Trinken, Sprechen und ja, Atmen. Sie werden schnell lernen, dass Nasenatmung oft günstiger ist, aber auch Mundatmung ab und zu notwendig. Wenn Sie eine verstopfte Nase haben, ist die Mundatmung entscheidend. Für diejenigen mit kleinen Nasenlöchern und abweichendem Septum ist es auch wichtig.

Durch die Mundatmung verliert Ihr Mund jedoch Feuchtigkeit und die Luft, die Sie atmen, wird ungefiltert, bevor sie in Ihre Lunge gelangt. Flache oder schnelle Mundatmung ist auch mit Stress und Angst verbunden. Die Nasenatmung hingegen ist viel sicherer, gesünder und entspannender.

Die Nasenatmung ermöglicht eine effiziente, sichere und richtige Atmung. Wenn

Sie durch die Nase einatmen, hilft Ihr Nasenhaar dabei, Allergene, Pollen, Staub und andere Fremdpartikel herauszufiltern, die in Ihre Lunge gelangen. Ihre Nase befeuchtet, wärmt und befeuchtet auch die Luft, die Sie atmen.

Auf diese Weise erwärmt sich die Aussenluft in der Nase auf Ihre Körpertemperatur, was Ihrer Lunge die Aufnahme und Nutzung erheblich erleichtert. Wenn Sie durch die Nasenatmung atmen, setzt Ihre Nase auch Stickoxid oder NO frei, wodurch sich Ihre Blutgefässe erweitern und die Sauerstoffzirkulation unterstützen. Wie Sie später erfahren werden, unterstützt die Nasenatmung auch die Entspannungsreaktion und hat weitere Vorteile.

Vorteile der Nasenatmung

Die Nasenatmung hat viele Vorteile, darunter die Aktivierung des parasympathischen Nervensystems und die Unterstützung der Entspannung, die Verbesserung der Sauerstoffversorgung und -zirkulation, die Unterstützung eines tiefen und erholsamen Schlafs, die Verbesserung der körperlichen und kognitiven Gesundheit, die Verringerung von Allergien, Heuschnupfen und verstopfter Nase sowie die Verbesserung der Mundgesundheit.

Aktiviert das parasympathische Nervensystem

Ihr autonomes Nervensystem hat zwei Hauptzweige: Ihr sympathisches und Ihr parasympathisches Nervensystem. Ihr sympathisches Nervensystem ist für die Kampf- oder Fluchtreaktion in Zeiten von Gefahr und Stress verantwortlich. In einer Stresssituation reagiert es mit einer Erhöhung der Herzfrequenz, was zu flacher und schneller Atmung, vermehrtem Schwitzen und so weiter führt. Auf der anderen Seite ist Ihr Parasympathikus für Entspannung, Ruhe und Verdauung verantwortlich.

Es gibt eine wechselseitige Kommunikation zwischen Ihrer Atmung und Ihrem Nervensystem. Wenn Sie auf etwas Gefährliches oder Stressiges stossen, schaltet sich Ihr sympathisches Nervensystem ein und erzeugt eine Stressreaktion, die normalerweise eine schnelle und flache Mundatmung beinhaltet. Ihr

Nervensystem achtet jedoch auch auf Ihre Atmung. Wenn es eine flache oder schnelle Mundatmung erkennt, wird es denken, dass etwas Stressvolles vor sich geht und wird die Stressreaktion ablehnen.

Andererseits können Nasenatmung und achtsames Atmen in Stresszeiten den Parasympathikus einschalten und die Kampf- oder Fluchtreaktion reduzieren. Wenn Ihr Körper eine Nasenatmung und eine langsamere, tiefere, achtsamere Atmung erkennt, wird er feststellen, dass Sie sicher sind und die Entspannungsreaktion verstärken.

Die Nasenatmung unterstützt die gleiche Entspannung und Bodenständigkeit, die Yoga, Meditation und ähnliche Praktiken erreichen wollen. Eine im [*Journal of Clinical and Diagnostic Research*](#) veröffentlichte Studie aus dem Jahr 2013 hat ergeben, dass das Praktizieren von Pranayama oder alternativer Nasenlochatmung für nur 5 Minuten täglich für 6 Wochen das parasympathische Nervensystem sowie die kardiovaskuläre und respiratorische Gesundheit junger erwachsener Teilnehmer verbessert hat.

Erhöht die Sauerstoffaufnahme und -zirkulation

Sauerstoff ist Ihre wichtigste Lebensquelle. Es ist sogar wichtiger als Nahrung und Wasser. Die Nasenatmung kann die Sauerstoffversorgung und -zirkulation erhöhen und so Ihre allgemeine Gesundheit unterstützen. Im Vergleich zur Mundatmung erhöht die Nasenatmung die Blutsauerstoffzirkulation in Ihrem Körper. Es verbessert auch Ihr gesamtes Lungenvolumen und Ihre Durchblutung. Bei Müdigkeit gehen Sie raus in die Natur, am besten in den Wald und atmen Sauerstoff ein. Wenn Sie das am Morgen früh machen, ist der Tag gerettet. Sie werden nicht müde und müssen nicht laufend ungesunden Kaffee trinken, um wach zu bleiben.

Unterstützt tiefe und erholsame Schlafqualität

Tiefer und erholsamer Schlaf ist für Ihren Körper unerlässlich, um sich auszuruhen, Zellschäden zu reparieren, sich zu verjüngen und das Energieniveau

tagsüber zu verbessern. Schlechte Atmung und Mundatmung können Stress und Angst verstärken, was den tiefen und erholsamen Schlaf beeinträchtigen kann. Eine schlechte Nasenatmung kann auch Schnarchen, Schlafapnoe und andere Schlafprobleme verstärken.

Verbessert die körperliche und kognitive Gesundheit

Wenn Sie an Ihre Gesundheit denken, sind sowohl Ihre körperliche als auch Ihre geistige oder kognitive Gesundheit wichtig. Sie werden erfreut sein zu erfahren, dass die Nasenatmung Ihre körperliche und kognitive Gesundheit verbessern kann. Es kann die Trainingsleistung, die kardiovaskuläre Gesundheit, die Atmung, das Gedächtnis und die Gesundheit des limbischen Systems verbessern. Die Nasenatmung kann Ihnen helfen, sich in Ihrem Körper stärker und in Ihrem Geist schärfer zu fühlen.

Senkt das Risiko von Allergien, verstopfter Nase und Heuschnupfen

Wenn Sie regelmässig an Allergien, verstopfter Nase oder Heuschnupfen (= Immunschwäche und somit lösbar) leiden, kann die Nasenatmung helfen. Die Nasenhaare halten Allergene, Pollen, Staub und andere Fremdpartikel ab und filtern sie aus. Dies kann das Risiko von allergischen Reaktionen, Symptomen von Heuschnupfen und verstopfter Nase verringern.

Verbessert die Mundgesundheit

Die Nasenatmung kann auch Ihrer Mundgesundheit fördern. Wenn Sie durch den Mund atmen, können Ihre Nebenhöhlen der eingeatmeten Luft keine Feuchtigkeit hinzufügen.

Dies kann zu Mundtrockenheit führen, was den Säuregehalt Ihres Speichels erhöhen und zu einem pH-Ungleichgewicht in Ihrer Mundhöhle führen kann. Dies schafft perfekte Bedingungen für schlechte Bakterien, die zu Karies oder

Zahnfleischerkrankungen (Gingivitis) führen. Auch ein geringer Speichelfluss oder ein Mangel an Speichel erschweren die Entfernung dieser schlechten Bakterien.

Eine Nasenatmung kann auch das Risiko von kieferorthopädischen Problemen verringern. Genau wie das Zungenstossen kann die Mundatmung die Stabilität der Zahnstellung verringern.

Die richtige Gesichtsentwicklung bei Kindern

Schliesslich ist die Nasenatmung auch für die Gesundheit Ihrer Kinder unglaublich wichtig, insbesondere für die richtige Gesichtsentwicklung.

Die Luft, die sie bei der Nasenatmung einatmen, bewegt sich durch ihre Nasenschleimhaut. Dies stimuliert die Reflexnerven, die für die Kontrolle der Atmung verantwortlich sind. Es ermöglicht auch einen tiefen Schlaf. Durch die Mundatmung eintretende Luft strömt hingegen nicht durch die Nasenschleimhaut. Dies kann zu unregelmässiger Atmung und Schlafproblemen führen.

Tiefer Schlaf ist für uns alle wichtig, aber besonders wichtig für Kinder. Dies ist entscheidend für die Entwicklung des Gehirns Ihres Kindes sowie für das Wachstum der Röhrenknochen.

Kinder, die zu viel offen atmen, haben normalerweise flachere Gesichtszüge, einen niedrigeren Gesichtsmuskeltonus, längere Gesichter, weniger hervorstehende Wangenknochen, einen schmalen Gaumen, einen kleineren Unterkiefer und hängende Augen als Erwachsene. Wenn Ihr Kind dazu neigt, viel durch den Mund zu atmen, ist es wichtig, auf Allergien oder andere Probleme mit den Nebenhöhlen zu achten.

Möglichkeiten zur Unterstützung der Nasenatmung

Nachdem Sie nun die grossen Vorteile der Nasenatmung verstanden haben, möchten Sie wahrscheinlich wissen, wie Sie die Nasenatmung effektiver üben können. Für manche ist es nur eine Frage der Achtsamkeit, wie sie atmen.

Es gibt jedoch andere, die möglicherweise mehr zusätzliche Unterstützung benötigen, um ihre Physiologie so umzuschulen, dass sie richtig durch die Nase atmen kann. Einige Tipps zur Unterstützung der Nasenatmung.

Achtsamkeit auf Ihre Atemmuster

Der erste Schritt besteht darin, auf Ihre Atemmuster zu achten. Während Ihres täglichen, geschäftigen Lebens sind Sie sich wahrscheinlich nicht bewusst, wie Sie atmen. Die meisten atmen flach durch den Mund.

Versuchen Sie, den ganzen Tag über auf Ihre Atemmuster zu achten. Wie atmen Sie, wenn Sie gestresst sind und wie Sie sich entspannter fühlen? Wann rutschen Sie in die Mundatmung?

Wenn Sie bemerken, dass Sie durch den Mund atmen, wechseln Sie bewusst zur Nasenatmung. Es ist auch eine gute Idee, die Zwerchfell- oder tiefe Bauchatmung durch die Nase zu üben. Dies kann Sauerstoff, Herz-Kreislauf-Gesundheit und Entspannung erhöhen.

Legen Sie sich hin oder sitzen Sie aufrecht mit entspannten Schultern. Schliessen Sie Ihren Mund. Sie können eine Hand auf Ihre Brust und Ihren Bauch legen. Atmen Sie langsam durch die Nase ein. Atmen Sie tief ein und beobachten Sie, wie sich Ihr Bauch hebt, während Ihre Brust ruhig bleibt. Warten Sie einige Sekunden und atmen Sie dabei langsam durch den Mund aus. Atmen Sie nur etwa 4 - 6 Mal in der Minute ein und aus. Normalerweise atmen wir 18 - 20 Mal in der Minute, bei Stress noch mehr. Atmen Sie so 15 Minuten. Sie werden gut spüren,

wie Sie sich entspannen.

Akupressur-Techniken

Zur Verbesserung der Nasenatmung empfehle ich eine einfache Akupressurtechnik. Dies ist auch ideal, um Verstopfungen der Nebenhöhlen durch Allergien, Heuschnupfen oder eine Atemwegserkrankung zu lindern. Platzieren und drücken Sie Ihre Zunge gegen den oberen Teil Ihres Mundes. Legen Sie dann einen Finger zwischen Ihre Augenbrauen und üben Sie etwas Druck aus. Sie können den Finger auch nach oben ziehen.

Halten Sie diese Position mind. 20 bis 60 Sekunden lang. Die Chancen stehen gut, dass Sie spüren werden, wie Ihre Nebenhöhlen zu entleeren beginnen. Denken Sie daran, dass diese Strategie nur zur vorübergehenden Linderung der Symptome dient.

Mund-Taping

Mund-Taping wird von Schlafspezialisten und ganzheitlichen Gesundheitsexperten empfohlen. Es ist eine einfache Strategie, den Mund beim Einschlafen mit Klebeband zuzukleben. Es mag zunächst etwas seltsam klingen, aber es ist absolut sicher und kann einige grosse Vorteile bieten.

Die Logik dahinter ist ganz einfach. Wenn Sie ein Klebeband über Ihren Mund legen, können Sie nicht mehr durch den Mund atmen. Dadurch wird die Nasenatmung erzwungen. Und wie Sie aus diesem Artikel gelernt haben, kann die Nasenatmung das Schnarchen reduzieren, die Schlafapnoe verbessern, den tiefen und erholsamen Schlaf fördern, die Entspannung unterstützen, die Gesundheit des Gehirns unterstützen, die Mundgesundheit unterstützen und viele andere Vorteile bieten.

Nasenspülung

Sie können auch von einer Nasen-, resp. Nasennebenhöhlenspülung profitieren. Reines Wasser genügt. Saugen Sie das Wasser durch die Nase ein, wiederholen Sie das ein paarmal, danach schneuzen Sie kräftig aus. Lassen Sie Sprays und was es sonst noch gibt weg. Wasser genügt, auch ohne Salz. Salz greift Schleimhäute an. Inhalieren Sie auch nichts, machen Sie keine Dampfbäder, sonst freuen sich nur die Bakterien.

Bewegung und Nasenatmung

Wie Sie in diesem Artikel erfahren haben, kann die Nasenatmung Ihre sportliche Leistung, Ausdauer, kardiovaskuläre Gesundheit, Sauerstoffaufnahme und VO₂ max während des Trainings und Sauerstoffmuskeltraining verbessern. Ich empfehle Ihnen, während des Trainings die Nasenatmung zu üben und nochmals zu üben.

Wenn Sie ein Freizeitjogger sind, empfehle ich Ihnen, während Ihrer Läufe die Nasenatmung zu üben. Halten Sie die Nasenatmung so lange wie möglich aufrecht. Ihr Ziel ist es, es schliesslich die ganze Zeit aufrechtzuerhalten. Bis Sie sich daran gewöhnt haben, können Sie zwischen Nasen- und Mundatmung wechseln und die Mundatmung allmählich reduzieren. Ich empfehle das Gleiche, wenn Sie spazieren gehen, Fahrrad fahren oder ähnliche Herz-Kreislauf-Workouts durchführen.

Wenn Sie ein Leistungsläufer/Sportler oder Athlet sind, müssen Sie sich möglicherweise zu unterschiedlichen Zeiten auf die Nasenatmung und die Mundatmung konzentrieren. Hochintensives Training erfordert Mundatmung, während Training mit geringer Intensität Nasenatmung erfordert. Wenn Sie Widerstands- oder Krafttraining machen, lernen Sie die richtige Atemtechnik für jede Übung zusammen mit der richtigen Form.

Atmen, meditieren und entspannen ist auch Thema bei unseren Onlineberatungen.

Weitere Themen:

[Probleme mit den Nasennebenhöhlen](#)

[Warum vergessen Sie Ihre Lungen einfach?](#)

[Spezial: Lungenerkrankungen](#)

Quellen:

Sinha AN, Deepak D, Gusain VS. Bewertung der Auswirkungen von Pranayama/alternativer Nasenlochatmung auf das parasympathische Nervensystem bei jungen Erwachsenen. J Clin Diag. Res. 2013 Mai;7(5):821-3. doi: 10.7860/JCDR/2013/4750.2948. Epub 2013 Mai 1. PMID: [23814719](#)

Settergren G, Angdin M, Astudillo R, Gelinder S, Liska J, Lundberg JO, Weitzberg E. Verminderter pulmonaler Gefässwiderstand während der Nasenatmung: Modulation durch endogenes Stickstoffmonoxid aus den Nasennebenhöhlen. Acta Physiol Scand. Juli 1998;163(3):235-9. doi: 10.1046/j.1365-201x.1998.00352.x. PMID: [9715735](#)

Sano M, Sano S, Oka N, Yoshino K, Kato T. Erhöhte Sauerstoffbelastung im präfrontalen Kortex durch Mundatmung: eine vektorbasierte Nahinfrarot-Spektroskopiestudie. Neuroreport. 2013 Dez 4;24(17):935-40. doi: 10.1097/WNR.0000000000000008. PMID: [24169579](#)

Friedman M, Tanyeri H, Lim JW, Landsberg R, Vaidyanathan K, Caldarelli D. Wirkung einer verbesserten Nasenatmung auf obstruktive Schlafapnoe. Otolaryngol Kopf-Hals-Chirurgie. Jan. 2000; 122(1): 71-4. doi: 10.1016/S0194-5998(00)70147-1. PMID: [10629486](#)

Michels Dde S, Rodrigues Ada M, Nakanishi M, Sampaio AL, Venosa AR. Nasale Beteiligung beim obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom. Int J Otolaryngol. 2014;2014:717419. doi: 10.1155/2014/717419. Epub 2014 Nov 20. PMID: [25548569](#)

Recinto C, Efthymeou T, Boffelli PT, Navalta JW. Auswirkungen der Nasen- oder Mundatmung auf die anaerobe Leistungsabgabe und die Stoffwechselreaktionen. Int J Exerc Sci. 1. Juli 2017;10(4):506-514. PMID: [28674596](#)

Zelano C, Jiang H, Zhou G, Arora N, Schuele S, Rosenow J, Gottfried JA. Die Nasenatmung bringt die menschlichen limbischen Schwingungen mit sich und moduliert die kognitive Funktion. J Neurosci. 7. Dezember 2016;36(49):12448-12467. doi: 10.1523/JNEUROSCI.2586-16.2016. PMID: [27927961](#)

Undström. Die Atmung moduliert die Konsolidierung des Geruchsgedächtnisses beim Menschen. [Das Journal of Neuroscience, 2018](#)

Nair S. Nasenatmungsübung und ihre Wirkung auf die Symptome einer allergischen Rhinitis. Indian J Otolaryngol Head Neck Surg. Juni 2012;64(2):172-6. doi: 10.1007/s12070-011-0243-5. Epub 2011 Apr 12. PMID: [23730580](#)

Tamkin J. Einfluss der Atemwegsdysfunktion auf die Zahngesundheit. Bioinformationen. 15. Januar 2020; 16 (1): 26-29. doi: 10.6026/97320630016026. PMID: [32025158](#)

Basheer B, Hegde KS, Bhat SS, Umar D, Baroudi K. Einfluss der Mundatmung auf das dentofaziale Wachstum von Kindern: eine kephalometrische Studie. J Int Mundgesundh. 2014 Nov.-Dez.;6(6):50-5. PMID: [25628484](#)