

Die gesunde Atmung

Die Atmung dient der Versorgung des Körpers mit lebensnotwendigem Sauerstoff. Die Luft gelangt dabei über Rachen und Luftröhre in die Lunge, wo ein Gasaustausch stattfindet – neuer Sauerstoff gelangt von hier aus über das Blut in die Körperzellen, verbrauchter Sauerstoff wird über die Ausatmung abtransportiert.

Warum ist die Nasenatmung am gesündesten?



Die Nasenatmung hat einen erheblichen Vorteil gegenüber der Mundatmung, denn nur Luft, die den Nasen-Rachenraum passiert, wird durch die Nasenschleimhäute **gereinigt**, auf Körpertemperatur **erwärmt** und **angefeuchtet**. Schmutzpartikel, Pollen, Bakterien und Viren werden hier zu einem großen Teil abgefangen und aus dem Körper transportiert. Die Luft wird für die Weiterverarbeitung in der Lunge somit vorbereitet. Zudem gelangt durch die Nasenatmung 10-15% mehr Sauerstoff ins Blut, als wenn wir durch den Mund atmen.

Nasenatmung ist die gesunde (physiologische) Form der Atmung

Was passiert, wenn wir durch den Mund atmen?

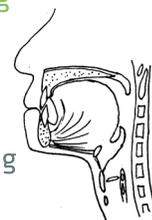
Erfolgt die Atmung überwiegend oder sogar ausschließlich über den Mund, kann das eine ganze Reihe negativer Folgen haben:

- durch die Mundatmung gelangt ungefilterte, kalte Luft in die Lunge
 - die Immunabwehr des Körpers läuft auf Hochtouren, dies kann z.B. zu vergrößerten Gaumen- und Rachenmandeln führen (was wiederum die Nasenatmung erschwert)
- wird viel durch den Mund geatmet, trocknet der Mund aus, der Speichel ist jedoch wichtig um die Zähne zu mineralisieren – ein erhöhtes Kariesrisiko entsteht
- eine unzureichende Belüftung der Nasennebenhöhlen erhöht das Risiko für (chronische) Infektionen der oberen Atemwege, das Polypenwachstum kann begünstigt werden
- v.a. in den ersten Lebensjahren bilden sich knöcherne Strukturen (Nasenwege, Nasennebenhöhlen noch aus
 - werden diese nicht ausreichend genutzt, verengen sich die Nasenwege, zudem kommt es zu einer unzureichenden Belüftung des Mittelohres, als Folge können Mittelohrentzündungen entstehen
- Mundatmung in der Nacht begünstigt Schnarchen, Atemaussetzer und Schlafstörungen

Die Mundatmung sollte daher lediglich unterstützend beim Sprechen, bei Erkältung oder beim Sport eingesetzt werden.

Welche Rolle spielt die korrekte Zungenruhelage für eine gute Atmung?

Eine korrekte Zungenruhelage und ein guter Mundschluss sind eine wesentliche Voraussetzung für die physiologische Nasenatmung. Der Zungenruhelagepunkt beschreibt dabei den Ort, an dem die Zunge liegen sollte, wenn wir nicht sprechen, essen oder schlucken.



A. Kittel: Myofunktionelle Therapie



Bei einer physiologischen Zungenruhelage liegt die Zunge hinter den oberen Schneidezähnen am Zahndamm, OHNE dabei gegen die Zähne zu pressen. Die Lippen sind locker geschlossen, die Kiefer voneinander gelöst (die Zähne sind dabei ca. 2-3mm voneinander entfernt). Der Atem kann somit ungehindert durch die Nase einfließen und ausströmen.

Eine korrekte Zungenruhelage begünstigt jedoch nicht nur die Nasenatmung, sie ist auch eine wichtige Voraussetzung für ein gutes Muskelgleichgewicht im Mund- und Gesichtsbereich.

Ursachen und Folgen einer unphysiologischen Zungenruhelage | Mundatmung:

Es ist nicht immer klar zu trennen, welche Faktoren Ursache bzw. Auswirkung der unphysiologischen Zungenruhelage | Mundatmung sind. Vielmehr bedingen sich diese Faktoren gegenseitig und es entsteht ein Kreislauf.



- eine falsche Zungenruhelage begünstigt Zahnfehlstellungen (z.B. durch Pressen der Zunge an die vorderen Schneidezähne) – andererseits begünstigen Zahnfehlstellungen wie z.B. ein offener Biss (durch Angewohnheiten wie Lutschen, Nuckeln etc.) eine falsche Zungenruhelage
- Artikulationsschwierigkeiten (v.a. Sigmatismus, „Lispeln“) werden begünstigt
- eine falsche Zungenruhelage führt häufig auch zu einem fehlerhaften Schluckmuster – die Zunge drückt dabei beim Schlucken gegen die vorderen Schneidezähne, was sich wiederum negativ auf die Zahnstellung auswirken kann
- der, durch die physiologische Zungenruhelage ausgewirkte Zungensog auf den Oberkiefer ist v.a. in den ersten Lebensjahren eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung des Kiefers und Gaumens; fehlt dieser Sog, entsteht ein muskuläres Ungleichgewicht im Gesichtsbereich – Folgen sind häufig ein schmales Gesicht, ein hoher Gaumen, eine schlaaffe Lippen-, Zungen- und Gesichtsmuskulatur
- Allergien und die damit verbundenen Schwierigkeiten, durch die Nase zu atmen, begünstigen eine permanente Mundatmung – eine dauerhafte Mundatmung führt wiederum vermehrt zu Erkältungen und Infekten

Tipps
für Ihren
Alltag

Was kann ich tun?

- beobachten Sie sich | Ihr Kind – atmen Sie | es überwiegend durch die Nase oder durch den Mund? (in welchen Situationen überwiegt ggf. die Mundatmung – am Tag | Nacht etc.)
- Überprüfen Sie, ob Sie | Ihr Kind ausreichend Luft durch die Nase einatmen können – sollte dies nicht der Fall sein, ist eine Abklärung möglicher organischer Ursachen (z.B. vergrößerte Mandeln, Polypen, verkürztes Zungenbändchen, Zahnfehlstellungen) beim HNO-Arzt bzw. Kieferorthopäden sinnvoll
- vereinbaren Sie ggf. ein logopädisches Beratungsgespräch – in der logopädischen Behandlung kann mit Ihnen | Ihrem Kind die korrekte Zungenruhelage erarbeitet werden, ggf. werden mundmotorische Übungen durchgeführt, um die Lippen- und Zungenmuskulatur auszubauen; in einem Anamnesegespräch werden mögliche weitere Faktoren für die Entstehung der Mundatmung mit Ihnen besprochen sowie Übungsmöglichkeiten für den Alltag erarbeitet

Eine gesunde Nasenatmung mit korrekter Zungenruhelage kann erlernt werden!

Und noch?

Weitere wichtige Faktoren für die gesunde Atmung sind:

- ein gelöstes Zwerchfell (**nicht** den Bauch einziehen)
- nutzen der Atemräume
- ein entspannter Atemrhythmus

Quellen:

Kittel, Anita (2014). Myofunktionelle Therapie. Schulz-Kirchner; Auflage: 11. überarb.
Lodes, Hitrud (2017). Atme richtig: Der Schlüssel zu Gesundheit und Ausgeglichenheit. Buch & media
www.gzm.org

Zusammenstellung von Francie Kujat Juni 2021

Praxis für Logopädie | **Ulrike Felsing** • Schönfließer Straße 20 | 10439 Berlin

• fon 030-567 36 36 0 • praxis@logopaedie-felsing.de • www.logopaedie-felsing.de •