

Mit der richtigen Atemtechnik gegen trockene Schleimhäute

Zur Frage „Wer kennt ein Mittel zur Behandlung von zu trockenen Schleimhäuten?“ in BIO 1/10

In den meisten Fällen hat man nur dann trockene Schleimhäute in den Atemwegen, wenn man überwiegend durch den Mund atmet. Die Lösung ist also nicht schwer: Man muss dafür sorgen, dass man immer durch die Nase atmet, am besten auch zum Reden und bei Anstrengung. Es ist Gewohnheitssache, wie gut das gelingt. Wenn man am Anfang einige Aufmerksamkeit darauf verwendet, geht das nach meinen Erfahrungen mit den Teilnehmern meiner Kurse zur Buteyko-Atemtechnik nach einiger Zeit ins Unterbewusstsein über. Hilfreich kann es sein, wenn man sich innerhalb der Familie darauf aufmerksam macht, wenn man durch den Mund geatmet hat. Auch, wenn man sich gegenseitig mit Nasenatmung vorliest und wenn man beispielsweise beim Fernsehen ein Stück Papier oder eine Oblate zwischen den Lippen festhält.

Für die Nacht gibt es diverse Hilfen aus dem Schnarchbereich, um den Mund zuzuhalten. Die Seitenlage hilft gegen das unkontrollierte Auffallen des Mundes im Schlaf. Wenn man durch den Mund atmet, weil die Nase verstopft ist, kann man sie mit einem kurzen Luftanhalten und anschließend entspanntem sehr sanften Weiteratmen frei machen. Ausführlich wurde dies in BIO 5/08, Seite 78 beschrieben.

Dr. Silvia Smolka aus Cremlingen



Kindern macht das Üben der Nasenübung mit Oblaten besonderen Spaß

Foto: Dr. Silvia Smolka