

Studie warnt: Mundtaping kann schlafbezogene Atemprobleme verschlimmern!

Eine Studie warnt vor den Gesundheitsrisiken des Mouth Tapings, einer Methode zur Verbesserung der Schlafqualität.



Kanada - Die Methode des Mouth Tapings, die zur Verbesserung des Schlafs und zur Bekämpfung von schlafbezogenen Atemstörungen promoviert wird, steht unter Kritik. Empfohlen wird diese Praxis maßgeblich von Influencern und Prominenten wie dem Fußballstar Erling Haaland. Dennoch warnt eine kanadische Studie vor den potenziellen Gesundheitsrisiken, die mit dem Zukleben des Mundes verbunden sind. Laut **vol.at** wurde diese Methode in einer Analyse von zehn Studien mit insgesamt 213 Teilnehmern untersucht und gibt Anlass zur Besorgnis.

Die Methode selbst sieht vor, den Mund mit Pflastern oder speziellen Tapes zu verschließen, um die Atemluftzufuhr über die Nase während des Schlafs zu fördern. Diese Vorgehensweise wird insbesondere als potenzielle Hilfe bei obstruktiver Schlafapnoe angepriesen, einer ernsthaften Schlafstörung, bei der die Atemwege während des Schlafs immer wieder verengt werden. Zwei der zehn analysierten Studien konnten leichte Vorteile für Menschen mit dieser Erkrankung nachweisen, während vier Studien jedoch signifikante Risiken identifizierten, insbesondere für diejenigen mit einer verstopften Nase, die z.B. unter chronischem Schnupfen oder Heuschnupfen leiden.

Gesundheitsrisiken durch Mouth Taping

Die Gesundheitsgefahren von Mouth Taping sind gravierend. Laut den Forschern um Brian Rotenberg kann das Verschließen des Mundes während des Schlafs bei beeinträchtigter Nasenatmung zu ernsthaftem Sauerstoffmangel führen. Darüber hinaus besteht das Risiko, dass bei einer Rückführung von Mageninhalt die Atemwege blockiert werden. Angesichts dieser potenziellen Gesundheitsrisiken empfehlen die Forscher gegen den Einsatz von Mouth Taping, insbesondere bei Menschen mit diagnostizierten schlafbezogenen Atmungsstörungen. Die Evidenz für die Wirksamkeit ist schwach, und die durchgeführten Studien waren klein und von geringer Qualität.

Zusätzlich zeigt eine aktuelle Studie auf **PMC** das Potenzial des Mouth Taping zur Behandlung von milden Formen der obstruktiven Schlafapnoe. Hierbei wurde ein Hypoallergen-Tape verwendet, um den Mund während des Schlafs zu versiegeln. In dieser Untersuchung nahmen 20 Patienten teil, von denen 65% mit einer signifikanten Reduktion ihres Schnarchindexes reagierten. Der mediane Apnoe/Hypopnoe-Index konnte deutlich gesenkt werden, was die Methode als mögliche Behandlung für Patienten mit milder Schlafapnoe positioniert.

Atemübungen und alternative

Therapieansätze

Zusätzlich zu Mouth Taping gibt es andere bewährte Methoden zur Bekämpfung von Schlafapnoe, wie Atemübungen, die sich als hilfreich erwiesen haben. Laut **nicolorenz.de** kann eine frühzeitige Diagnose entscheidend sein, um Langzeitfolgen wie Tagesmüdigkeit und Konzentrationsstörungen zu vermeiden. Diese Atemstörungen können durchaus von wenigen Sekunden bis zu mehreren Minuten dauern und sollten nicht unterschätzt werden.

Die Behandlungsmöglichkeiten reichen von kontinuierlicher Überdrucktherapie (CPAP) bis hin zu chirurgischen Verfahren, die erst in Betracht gezogen werden, wenn konservative Methoden versagen. Auch alternative Ansätze wie Gewichtskontrolle und der Einsatz von Mundvorrichtungen sind Teil eines umfassenden Behandlungsplans. Es ist wichtig, dass die Therapie individuell angepasst wird, um den bestmöglichen Therapieerfolg zu gewährleisten.

Die Diskussion rund um Mouth Taping und seine Risiken sowie die Methoden zur Behandlung von Schlafapnoe bleibt hochaktuell. Experten sind sich einig, dass eine informierte Entscheidung über die Behandlung von schlafbezogenen Atmungsstörungen unerlässlich ist. Dabei sollten Patienten stets die aktuelle Forschungslage und die Empfehlungen ihrer Ärzte zu Rate ziehen.

Details	
Ort	Kanada
Quellen	• www.vol.at • pmc.ncbi.nlm.nih.gov • www.nicolorenz.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at