

Mundverschließen im Schlaf: Trend birtet Gesundheitsrisiken!

Die "Kleine Zeitung" berichtet über die umstrittene Methode des Mouth Tappings zur Behandlung von Schlafapnoe und deren Risiken.



Nachrichten AG

n/a, Österreich - In den letzten Monaten hat eine neue Methode zur Verbesserung der Schlafqualität, bekannt als Mouth Taping, an Popularität gewonnen. Dabei wird das Mundlicht während des Schlafs mit Klebeband, Pflaster oder speziellen Tapes verschlossen, um die Nasenatmung zu fördern. Erfahrungen und Befürwortungen von einzelnen Berühmtheiten haben das Interesse an dieser Methode geweckt. Allerdings warnt der Hals-Nasen-Ohren-Experte Brian Rotenberg vor den potentiellen Gesundheitsgefahren, die mit dieser Praxis verbunden sind. Wie die **Kleine Zeitung** berichtet, ist Mouth Taping nicht für viele Menschen geeignet.

Das primäre Ziel dieser Methode ist die Unterstützung bei

obstruktiver Schlafapnoe, einer Erkrankung, die durch das Erschlaffen der Schlundmuskulatur und eine Verengung der Atemwege während des Schlafs gekennzeichnet ist. Schlafapnoe kann nicht nur zu starkem Schnarchen führen, sondern auch zu nächtlichen Atemaussetzern, die die Sauerstoffversorgung des Blutes beeinträchtigen, was schwerwiegende gesundheitliche Folgen nach sich ziehen kann. Laut **NDR** leiden fast neun Prozent der Männer und zwei Prozent der Frauen unter obstruktiver Schlafapnoe (OSAS).

Risiken und fehlende wissenschaftliche Unterstützung

Trotz einiger positiver Rückmeldungen zu den Effekten des Mouth Taping zeigen die Ergebnisse einer Analyse von zehn Studien ein gemischtes Bild. Zwei Studien berichten von möglichen Vorteilen für Menschen mit leichter obstruktiver Schlafapnoe, während vier Studien auf erhebliche Risiken hinweisen. Insbesondere bei einer verstopften Nase kann das Mundverschließen zu einem Sauerstoffmangel führen, da die Nasenatmung blockiert wird. Diese Risiken sind besonders kritisch, wenn man bedenkt, dass chronische Atemwegserkrankungen wie Allergien oder Nasennebenhöhlenentzündungen in der Bevölkerung weit verbreitet sind, wie **WebMD** feststellt.

Darüber hinaus kann Mouth Taping ernsthafte Folgeerkrankungen verursachen, wie das Zurückströmen von Mageninhalt in den Rachenraum, wobei die Atemwege verlegt werden. Die Forschung zu dieser Methode ist schwach und es gibt keine umfassenden wissenschaftlichen Belege, die die Wirksamkeit oder Sicherheit von Mouth Taping unterstützen. Stattdessen wird von Experten, einschließlich der American Dental Association, davon abgeraten, diese Technik als Therapie zu nutzen.

Empfohlene Alternativen und sicherere

Methoden

Die Suche nach effektiven Behandlungen für obstruktive Schlafapnoe sollte sich eher auf bewährte Methoden konzentrieren. Zu den empfohlenen Therapien zählen der Einsatz von CPAP-Geräten, die die Atemwege offen halten, oder Zahnsienen, die den Unterkiefer vorverlagern. Diese Optionen werden von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt, wenn andere Behandlungen nicht ausreichen. Bei schweren Fällen könnten sogar chirurgische Eingriffe in Betracht gezogen werden, jedoch besteht auch hier das Risiko von Komplikationen.

Zusätzlich zu diesen medizinischen Hilfsmitteln gibt es einfache präventive Maßnahmen, die Schlafapnoe mindern können, wie Gewichtsabnahme, Zungengymnastik und das Vermeiden von Alkohol oder Sedativa vor dem Schlafengehen. Experten betonen, dass es wichtig ist, sich vor der Anwendung von Methoden wie Mouth Taping gründlich zu informieren und möglicherweise einen Arzt zu konsultieren, um die individuelle Eignung zu klären.

Details	
Vorfall	Warnung
Ort	n/a, Österreich
Quellen	• www.kleinezeitung.at • www.webmd.com • www.ndr.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at