

Gefährliches Trend-Phänomen: Was Mouth Taping für Ihre Gesundheit bedeutet!

Eine Studie über Mouth Taping warnt vor Gesundheitsrisiken dieser Praxis, die bei Schlafstörungen nicht empfohlen wird.



Nachrichten AG

Kanada - Immer häufiger ist die Praxis des „Mouth Taping“ in sozialen Medien zu beobachten, wo Influencer und Prominente wie Erling Haaland diese Methode zur Förderung eines erholsamen Schlafs empfehlen. Dabei wird klebendes Band über die Lippen angebracht, um das Atmen durch den Mund während der Nacht zu verhindern. Ziel dieser Methode ist es, schlafbezogene Atmungsstörungen, Schnarchen sowie unangenehme Begleiterscheinungen wie Mundtrockenheit und Tagesmüdigkeit zu reduzieren. Doch eine kanadische Forschungsgruppe hat in einer aktuellen Analyse von zehn Studien mit insgesamt 213 Teilnehmern vor den potenziellen

Risiken dieser Praxis gewarnt. Laut **Südkurier** zeigt sich, dass die wissenschaftliche Basis für Mouth Taping unzureichend ist.

Diese Studien legen nahe, dass Mouth Taping für viele Menschen ungeeignet sein könnte und ernste Gesundheitsrisiken birgt. Zwar sprechen einige der Untersuchungen von möglichen Vorteilen bei leichter obstruktiver Schlafapnoe, doch vier der Studien warnen vor Risiken, insbesondere bei Menschen mit verstopfter Nase durch chronische Erkältungen, Allergien oder Nasennebenhöhlenentzündungen. Bei behinderten Nasenatmungen und gleichzeitigem Verschluss des Mundes besteht die Gefahr eines ernsthaften Sauerstoffmangels. Ein weiteres Gesundheitsrisiko besteht darin, dass der Mageninhalt nicht aus dem Rachenraum entweichen kann, was die Atemwege versperrt.

Risiken von Mundatmung und Mouth Taping

Die Mundatmung selbst ist bereits eine problematische Angelegenheit, die diverse gesundheitliche Folgen mit sich bringen kann. Studien belegen, dass sie nicht nur zu Schlafstörungen und Schnarchen führen kann, sondern auch das Risiko von Atemwegsinfektionen erhöht, da Schadstoffe und Krankheitserreger ungehindert in die Lunge gelangen können. Laut **Focus** kann chronische Mundatmung zudem zu Karies, Zahnfleischentzündungen und sprachlichen Entwicklungsproblemen bei Kindern führen.

Die Vorteile des Atmens durch die Nase sind unbestritten: Es reguliert die Lufttemperatur, filtert Allergene und Schadstoffe und befeuchtet die Luft. Umgekehrt können die negativen Effekte von Mundatmung umfangreich sein. Sie kann nicht nur zur Entstehung von „Mundatmungsgesichtern“ bei Kindern führen, sondern auch zahnmedizinische Probleme nach sich ziehen. Daher empfehlen Experten, die Ursachen für eine eingeschränkte Nasenatmung frühzeitig zu identifizieren und zu behandeln.

Sicherheitstipps und Alternativen

Obwohl Mouth Taping derzeit nicht als sichere Methode für Menschen mit schlafbezogenen Atmungsstörungen empfohlen werden kann, gibt es einige Sicherheitstipps, die Patienten befolgen sollten, sollte die Entscheidung fallen, es auszuprobieren. Wichtige Schritte sind unter anderem die Konsultation eines Arztes vor der Anwendung, die Aufrechterhaltung einer guten Mundhygiene sowie die Nutzung von hypoallergenem, atmungsaktivem medizinischem Klebeband. Zu den Alternativen zählen Nasenpflaster oder das Schlafen auf der Seite, um Schnarchen zu reduzieren.

Abschließend lässt sich festhalten, dass die Evidenz für die Wirksamkeit von Mouth Taping schwach ist und negative Effekte besonders bei Personen mit beeinträchtigter Nasenatmung zu erwarten sind. Studien zu dieser Methode sind in der Regel klein und von geringer Qualität, was die Notwendigkeit für rigorosere Forschung unterstreicht. Laut **WebMD** ist Mouth Taping derzeit keine bewährte medizinische Therapie und sollte mit Vorsicht betrachtet werden.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ursache	Mouth Taping
Ort	Kanada
Quellen	• www.suedkurier.de • www.webmd.com • www.focus.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de