

Viele Kinder mit Hals-, Nasen- oder Ohrenproblemen atmen ständig durch den Mund. Es gibt sogar Gründe anzunehmen, dass die HNO-Probleme durch die Mundatmung verursacht werden! Die Mundatmung ist meist nach einer längeren Periode mit verstopfter Nase zur Gewohnheit geworden, oder sie ist ein Überbleibsel von oralen Gewohnheiten aus frühen Kinderjahren. Normalerweise atmet man (im Ruhezustand) durch die Nase. Die Außenluft wird dann auf das richtige Feuchtigkeits- und Temperaturniveau gebracht und durch die Nasenschleimhaut von kleinen Schmutzpartikeln gereinigt. Größere Partikel werden von den Nasenhärchen zurückgehalten. Der Schleim wird von den sog. Flimmerhärchen durch die Nase und weiter nach hinten Richtung Rachenhöhle transportiert und dann heruntergeschluckt. Durch das Einatmen wird der Schleim ebenfalls nach hinten befördert und dadurch effektiver entfernt.

<p>Die Luft wird nicht mehr gereinigt, erwärmt und befeuchtet, sodass die Lungen stärker belastet werden - verbunden mit der wachsenden Gefahr von Lungeninfekten.</p> <p>Die Nase stellt beim Atmen einen gewissen Widerstand dar. Durch den Mund zu atmen ist leichter, so dass die Atmungsmuskulatur weniger zu tun hat. Dies führt zu einer Erschlaffung dieser Muskulatur - die Kinder weisen eine schlaffe, „eingesunkene“ Haltung mit hängenden Schultern auf.</p> <p>Der Schleim in der Nase wird nicht mehr durch die Einatmung nach hinten befördert. Er häuft sich in der Nase - hier vermehren sich dann die Bakterien. Als Reaktion schwillt die Nasenschleimhaut an (sodass die Kinder nicht mehr durch die Nase atmen können). Auch die Gänge zwischen den Nasennebenhöhlen schwellen an und verstopfen. In der Folge können die Nebenhöhlen die in ihnen enthaltene Flüssigkeit nicht mehr über die Nase abführen, und auch in ihnen können sich Bakterien vermehren - mit der Folge von Naseninfekten („Erkältungen“) und eitrigen Nasennebenhöhlen-Entzündungen.</p> <p>Durch den geöffneten Mund trocknen die dortigen Schleimhäute und das Zahnfleisch aus - mit der Folge von ungesundem Zahnfleisch, Zahnfleischentzündungen und Karies (Mundgeruch). Durch die Austrocknung verschlechtert sich auch die Funktion der Mandeln. Auch dort siedeln sich Bakterien an.</p> <p>Dies führt zu Mandelentzündungen (Angina) und zu vergrößerten Mandeln,</p>	<p>so dass eine Entfernung notwendig werden kann.</p> <p>Die Nasenmandeln („Polypen“), die dasselbe Schicksal trifft, sorgen für einen zusätzlichen Verschluss der Nase und der Abführkanäle für Sekrete aus dem Ohr (Eustachische Röhre), wodurch Entzündungen des Ohrs und der Nase auftreten. Der Eiter aus dem lymphatischen Gewebe, der in die Luftröhre gelangt, führt zu Lungeninfekten und Bronchitis mit starkem Husten. Geschluckter Eiter führt oft zu Bauchschmerzen und vermindertem Appetit.</p> <p>Durch die Austrocknung des Mundes und dadurch, dass er seine Zunge deutlich weniger bewegt, schluckt ein „Mundatmer“ viel seltener. (Wussten Sie, dass ein „Nasentatmer“ pro Stunde ungefähr 150mal schluckt? Beim Schlucken öffnet sich die Eustachische Röhre (die vom Ohr in den Nasen-/Rachenraum verläuft), sodass Sekrete aus den Ohren hinaus und Luft in die Ohren hinein gelangen kann.</p> <p>Geschieht dies nicht, dann sammelt sich Flüssigkeit im Ohr - mit Folgen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ohrenentzündungen • schlechteres Gehör • vage, chronische Ohrenschmerzen und verzögerte (Sprach-)Entwicklung. Meist wird dann das Einsetzen von Paukenröhrchen erforderlich. <p>Die Zunge liegt bei Mundatmern passiv auf dem Mundboden. Bei Nasenatmern ist sie hinter den Vorderzähnen fest gegen den Gaumen „geklebt“.</p>	<p>Dies hat zur Folge, dass sich durch den Druck der Zunge der obere Zahnbogen gut entwickelt und die Zähne sehr schön und regelmäßig in der Reihe stehen. Bei Mundatmern fehlt dieser konstante Druck, und sie entwickeln häufig einen verengten Oberkiefer, wodurch einige Zähne aus dem Zahnbogen gedrängt werden können. Meist wird dann die Korrektur mit einer Klammer nötig. Manchmal müssen wegen des Platzmangels sogar gesunde Zähne gezogen werden.</p> <p>Die Zungenbewegung wirkt auch stark reinigend auf das Gebiss. Mundatmer entwickeln mehr bakteriellen Zahnbelag (Plaque), wodurch die Gefahr von Karies zunimmt.</p> <p>Durch den verengten und unregelmäßigen Oberkiefer von Mundatmern kann auch in den späteren Lebensjahren noch die Nasenscheidewand, die auf dem Gaumen aufrucht, schief zu wachsen beginnen - mit der Folge eines verminderten Durchlasses durch die Nase, wodurch wiederum eine operative Korrektur der Nasenscheidewand erforderlich werden kann.</p> <p>Die empfindlichen und gereizten Schleimhäute sind viel empfänglicher für Erkältungen und Allergien. Auch die verstopfte Nase ist nicht nur hinderlich, sondern verursacht auch eine verminderte Geruchs- und Geschmackswahrnehmung, Schnarchen und nasales Sprechen. Durch die falsche Position der Zunge entstehen Lispeln und weitere Artikulationsstörungen.</p>
--	--	--

Sicher ist Ihnen deutlich geworden, dass man gegen die Mundatmung konsequent vorgehen sollte. Kinder müssen lernen darauf zu achten, dass sie durch die Nase atmen - und manchmal ist ein (zuckerfreier) Kaugummi ein guter Anreiz zur richtigen Atmung: durch die Nase. Dann wird auch häufiger geschluckt, Kaumuskulatur und Zungenbewegungen entwickeln sich gut. Halten die Kinder den Mund geöffnet, während sie durch die Nase atmen, dann bleiben die Probleme bezüglich der Kieferentwicklung und der Ohren, daneben aber auch weitere Probleme bestehen. Bei unzureichenden Ergebnissen der Bemühung um eine richtige (Nasen-)Atmung ist häufig die Behandlung durch einen Logopäden erforderlich.