

Mit diesen Informationen möchten wir unseren Patienten die Möglichkeit geben, sich über die Details der von uns empfohlenen Therapien zu informieren. Bei Fragen stehe wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Warum macht Mundatmung krank?

Mit etwa 25.000 Atemzügen am Tag versorgt sich der erwachsene Mensch mit der ausreichenden Menge an lebensnotwendigem Sauerstoff. Der natürliche Weg führt über die Nase, wo ein aufwändiges System für eine Filterung, Reinigung, Befeuchtung und Anwärmen des Atemstroms sorgt. Die Nase ist die „erste Front“ unseres Atemsystems und wichtigstes Abwehrorgan gegen Viren und Bakterien. Zahlreiche Sensoren, z.B. das Riechorgan schützen uns vor Gefahren.

Wenn die Nasenatmung gestört ist, kommt es vor allem im Schlaf zu einer unwillkürlichen Mundatmung. Diese wird durch das Atemzentrum im Stammhirn gesteuert und soll für kurze Zeit einem Sauerstoffmangel entgegenwirken. Hält diese Mundatmung jedoch länger an, also bereits bei mehr als 2 Stunden pro Nacht, kommt es zu zahlreichen Folgeschäden:

- Austrocknen der Mundschleimhaut mit Rückbau (Degeneration der Mundschleimhaut)
- Eintrocknen des Sekrets mit verlangsamter Fließgeschwindigkeit
- Chronischer Reiz der Abwehrstationen im Rachen (Waldeyer'sche Rachenring), Schmerzen
- Vergrößerung der Gaumenmandeln, Bilden von Krypten und Mandelsteinen
- Vergrößerung des Zäpfchens (Uvula) und des weichen Gaumens mit „webbing“ = lautes Schnarchen
- Absinken der Reizschwelle der Schleimhaut im Rachen mit einem ständigen Störgefühl (Globusgefühl) und/oder Räusperzwang und/oder Hustenreiz und/oder Heiserkeit
- Reizung der Bronchien, Risiko von Lungenerkrankungen

Aus diesem Grund ist die Wiederherstellung der ungestörten Nasenatmung eines der wichtigsten Ziele des HNO-Arztes. Sei es durch eine medikamentöse oder chirurgische Behandlung: die Wiederherstellung der Nasenatmung kann die o.g. Beschwerden lindern und -über einen längeren Zeitraum- auch vollständig heilen.

Sahi®

With this information we would like to give our patients the possibility to inform themselves about the details of the therapies we recommend. If you have any questions, please do not hesitate to contact us.

Why does mouth-breathing make you sick?

With about 25,000 breaths a day, the adult human being supplies himself with enough vital oxygen. The natural way is through the nose, where a complex system ensures that the breath is filtered, cleaned, moistened, and warmed. The nose is the "first front" of our respiratory system and the most important defense organ against viruses and bacteria. Numerous sensors, e.g., the olfactory organ, protect us from danger.

When nasal breathing is disturbed, involuntary mouth breathing occurs, especially during sleep. This is controlled by the respiratory center in the brain stem and is intended to counteract a lack of oxygen for a short time. However, if this mouth breathing continues for a longer period of time, i.e. for more than 2 hours per night, numerous consequential damages occur:

- Drying out of the oral mucosa with degeneration (degeneration of the oral mucosa)
- Drying up of the secretion with slowed down flow velocity
- Chronic irritation of the defense stations in the pharynx (Waldeyer's pharyngeal ring), pain
- Enlargement of the palatine tonsils, formation of crypts and tonsil stones
- Enlargement of the uvula and soft palate with "webbing" = loud snoring
- Lowering of the irritation threshold of the mucous membrane in the pharynx with a constant feeling of disturbance (globus sensation) and/or compulsive clearing of the throat and/or irritation of the cough and/or hoarseness
- Irritation of the bronchial tubes, risk of lung diseases

For this reason, the restoration of undisturbed nasal breathing is one of the most important goals of the ENT physician. Whether through medication or surgical treatment: the restoration of nasal breathing can alleviate the above-mentioned complaints and -over a longer period of time- also heal them completely.

Sahi Aesthetics GmbH
Grolmanstraße 32/33
10623 Berlin

Geschäftsführerin: Alisa Chutkaewichai
Handelsregister Berlin-Charlottenburg - HRB 256380 B