

Covid-19-Prävention

Nasenatmung: „Im Kampf gegen unerwünschte Partikel eine der wichtigsten „Waffen““

Ganz wichtig ist die Art unserer Atmung mit oder ohne Mundnasenschutz. Die Nasenatmung ist im Kampf gegen unerwünschte Partikel eine der wichtigsten „Waffen“, auf die wir zurückgreifen können, da sie als Filter fungiert. Die große Mehrheit der potenziell schädlichen Bakterien, Mikroorganismen und Schadstoffe wird in der Nasenschleimhaut eingeschlossen. Alles, was direkt in die Lunge eingeatmet wird, kann dort bis zu 120 Tagen verweilen.

Atmen Sie immer langsam durch die Nase ein, sprechen Sie und atmen Sie dann langsam durch die Nase aus. Vergessen Sie nicht, dass Sie bei der Mundatmung den natürlichen Abwehrschutz Ihrer Atemwege umgehen. Wenn Sie bei Operationen unter Ihrer Maske durch den Mund atmen, erhöhen Sie damit das Risiko einer Infektion.



Foto: Ives

Tim Ives

Tim Ives war Dentalhygieniker, bevor er unterrichtete und als Global Education Manager in der Industrie arbeitete. 2017 qualifizierte er sich als Atempraktiker und ist Co-Autor des Buches „LipZip: Breathe better to live better“. Während der Pandemie hilft er an Covid-19 erkrankten Zahnärzten bei Atemproblemen und gibt Online-Kurse zur effektiveren Atmung. Ives plant Onlinekurse zur Atmung und orale Myologie – weitere Infos unter www.lifelongeducation.co.uk

© emmanuel - stock.adobe.com



Covid-19 hat unser Leben weit über unsere Vorstellungskraft hinaus durcheinander gebracht. Es hat auch die dentale Welt auf den Kopf gestellt. Wenn wir jedoch einmal innehalten und uns darüber Gedanken machen, wie das Virus übertragen wird und wie es sich in unserem Körper ausbreitet, so gibt uns dies die Möglichkeit, einer Infektion wirksamer entgegenzutreten.

Vorbeugender Patientenschutz

Ermitteln Sie unter Ihren Patienten diejenigen, die durch den Mund atmen und klären Sie sie über das höhere Infektionsrisiko im Vergleich zur Nasenatmung auf. Dies schützt nicht nur Sie, es ist zugleich ein vorsorglicher Service am Patienten.

In der Regel wird durch den Mund ein wesentlich größeres Luftvolumen eingeatmet, sodass sich das Infektionsrisiko für Mundatmer erhöht. Pro Minute atmen diese zwischen zehn und 15 Liter ein, Nasenatmer hingegen jedoch nur vier bis sechs Liter (McKeown).

In den menschlichen Nasennebenhöhlen wird kontinuierlich ein farbloses Gas produziert: Stickstoffmonoxid. Damit wären wir beim nächsten kritischen Punkt der Mundatmung, denn diese senkt im Gegensatz zur Nasenatmung den Stickstoffmonoxidspiegel in der Nasenhöhle (Tornberg, Marteus, Schedin). Stickstoffmonoxid ist für das Coronavirus toxisch, sodass höhere Konzentrationen eine Infektion zu verhindern helfen (Martel). Rauchen reduziert die Produktion von Stickstoffmonoxid übrigens zusätzlich.

Schauen wir uns nun die neuesten Erkenntnisse dazu an, wie sich das Virus durch unseren Körper fortbewegt: Das Virus lässt sich zunächst in den Nasenzellen nieder – Untersuchungen der Universität von North Carolina zeigen, dass das Virus seine Reise hier beginnt. Der Rezeptor auf den Wirtszellen, den Covid-19 benötigt, um sich ansiedeln zu können, ist am häufigsten in den Zellen in der Nase zu finden. In der Lunge kommen diese Rezeptorzellen weitaus seltener vor (Hou, Okuda, Edwards). Dies stellt keine Einladung dar, die vorherigen Informationen in den Wind zu schlagen und stattdessen durch den Mund zu atmen, um die Nasenhöhle zu umgehen. Damit würden Sie unter Umständen große Mengen Covid-19-Viren

direkt in Ihre Lunge transportieren. Wir sollten uns jedoch fragen, welche zusätzlichen Maßnahmen wir ergreifen können, um uns vor einer Infektion der Nasenhöhle zu schützen.

Nasenspray mit Grapefruitsamenextrakt

Kürzlich hat die Hager & Werken GmbH & Co. KG, Hersteller des Nasensprays *Xylimed*, Studien der Universitäten Genf und Utah zur Verfügung gestellt, die die Wirkung ihrer Sprays auf Xylitbasis auf Covid-19 zum Inhalt hatten. Wie sich herausstellte, wurde das Virus durch das Nasenspray aus Xylit, Kochsalzlösung und Grapefruitsamen abgetötet.

Bei der separaten Untersuchung der Inhaltsstoffe zeigte sich, dass das Virus weder durch die Kochsalzlösung noch das Xylit, sondern durch den Grapefruitsamenextrakt abgetötet wurde (die Berichte hierzu wurden noch nicht veröffentlicht, jedoch hatte ich die Gelegenheit, die Berichte beider Universitäten zu lesen). Versuche am Menschen sind im vollen Gange. Bereits in der Vergangenheit wurden umfangreiche Untersuchungen zur antimikrobiellen Wirkung des Extrakts aus Grapefruitsamen durchgeführt, die nun fortgesetzt werden.

Zusammenfassend ist festzustellen, dass der Nasenatmung eine entscheidende Rolle bei der Vorbeugung einer Covid-19-Infektion zukommt – sowohl unter einem Mundnasenschutz als auch ohne. Achten Sie besonders beim Sprechen darauf, nicht durch den Mund zu atmen. Bitte teilen Sie diese Informationen mit Ihren Patienten mit Mundatmung. Als weitere vorbeugende Maßnahme ist die Verwendung eines Nasensprays auf Xylit- und Salzbasis, das Grapefruitsamenextrakt enthält, ratsam.

Tim Ives MA Med Ed, FHEA, BSc (Hons), RDH, Oakham, Rutland, England

Das Literaturverzeichnis kann unter leserservice@dzw.de angefordert werden.

Foto: Hager & Werken



Medizinisches Zahncremekonzentrat für Zähne, Zahnfleisch und Zunge

Ajona wirkt – das fühlt und schmeckt man.



Das 4-stufige Wirkprinzip

Das Ergebnis der Zahnpflege mit Ajona: Gesunde, saubere Zähne, kräftiges Zahnfleisch, reiner Atem und eine lang anhaltende, sehr angenehme Frische im Mund.



Jetzt kostenlose Proben anfordern:

Fax: 0711-75 85 779 71 • E-Mail: bestellung@ajona.de

Praxisstempel/Anschrift

Datum/Unterschrift

DZW FAN Februar 2021