

## Vorbeugung von Nasen-Nebenhöhlen-Erkrankungen „Chronische Sinusitis“

In feucht-kalten Regionen sind Erkrankungen im Bereich der oberen Luftwege sehr häufig. Speziell die Nasen-Nebenhöhlen (NNH) neigen zu chronisch wiederkehrenden Entzündungen (Sinusitis).

Um eine chronische Erkrankung zu vermeiden, kann man eine vorbeugende Atemtechnik üben, die das Festsetzen des Nasenschleims in den Nebenhöhlen verhindern soll.

Diese Atemtechnik wird am besten unter leichter körperlicher Belastung durchgeführt, wie z.B. spazieren, joggen, Velo fahren. Körperliche Überanstrengung sollten Sie dabei vermeiden, da sonst nur noch durch den Mund geatmet wird.

### Atemrhythmus

<b>Einatmung – Nase</b>	→ → →	<b>Ausatmung – Mund</b>	→ → →	<b>Ruhephase</b>
Bauch raus		Bauch rein		Lufthunger abwarten

Das Laufpensum sollte mindestens 2-3 mal pro Woche über jeweils 15-30 Minuten durchgeführt werden.

Bei dieser körperlichen Betätigung mit regelmässigem Einatmen durch die Nase und Ausatmen durch den Mund, werden Sie nach kurzer Zeit eine starke Schleimentwicklung im Mund- und Rachenraum feststellen. Diesen spucken Sie immer wieder aus. Das ist der erste positive Effekt, denn der Sog, der durch die richtige Atemtechnik entsteht, saugt die Nasennebenhöhlen wie durch einen Staubsauger leer.

Dieser Schleim, der sich in den Nasennebenhöhlen ansammelt, kann durch aktive Bewegung und lange kräftige Atemzüge aus den Nasennebenhöhlen herausgelöst werden.

Sie werden bei regelmässiger Anwendung der Atemtechnik mit körperlicher Belastung, schon nach wenigen Wochen eine Besserung Ihrer Beschwerden bemerken und beugen der Entwicklung einer chronischen Erkrankung vor.

Bei anhaltenden oder ständig wiederkehrenden Beschwerden, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt. Zusammen mit einem HNO-Spezialisten wird dann zu klären sein, ob z.B. eine anatomische Engstelle in dem Höhlensystem die Heilung verhindert und eine andere Therapie erforderlich macht.