

Bewusst atmen. Funktion verbessern. Gesundheit stärken.

Eine ruhige, gleichmäßige Atmung ist die Grundlage für eine gesunde Funktion im Mund-, Gesichts- und Rachenbereich. Sie bildet das Fundament für alle myofunktionellen Abläufe und beeinflusst maßgeblich die Qualität von Haltung, Bewegung und Koordination.

Eine stabile Nasenatmung sorgt dafür, dass die Muskulatur im Mund- und Gesichtsbereich in einem natürlichen Gleichgewicht arbeiten kann.

Sie unterstützt die korrekte Zungenruhelage, fördert den sanften Lippenschluss und trägt dazu bei, unnötige Spannungen in Wangen, Lippen und Kiefer zu vermeiden.

HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT?

Schreiben Sie uns gerne eine Email oder sprechen Sie uns direkt in der Praxis an.

KONTAKT

040 - 433839

Dr. Müller I Dr. Bethge
Praxis für Zahnheilkunde,
Johannisbollwerk 19, 20459 Hamburg

hamburg@open-airway.de

ERFAHREN SIE MEHR:

COPYRIGHT:
OPEN AIRWAY GMBH - JOHANNISBOLLWERK 19 - 20459 HAMBURG

Bewusst(er) atmen.



Atemtraining für Jugendliche & Erwachsene

Open Airway Hamburg

Kompetenz für Schlaf & Atmung

Kompetenz für Schlaf & Atmung:

Liebe Patienten,

eine gesunde Funktion von Mundraum und Atemwegen sowie die richtige Atmung sind entscheidend für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und langfristige Gesundheit.

Mit unserem gezielten Training unterstützen wir Jugendliche und Erwachsene dabei, eine stabile Nasenatmung zu entwickeln und die Grundlage für einen erholsamen Schlaf zu schaffen.

Interdisziplinär. Individuell.
Unser Expertenteam vereint Spezialisten aus den Bereichen Zahnmedizin, Kieferorthopädie, HNO und Atemtraining. Durch die enge Zusammenarbeit verschiedener Fachrichtungen stellen wir sicher, dass Sie optimal und umfassend betreut werden.

Die umfassende und integrative Versorgung unserer Patienten steht im Fokus.

Ihr
Open Airway Team Hamburg

Müller Bethge
Praxis für Zahnheilkunde

LINGENS INSTITUT
FÜR VERHALTENS- UND LERNSTRATEGIEN

HNO PRAXIS NEUER WALL

JÖRG HÜGEL
HEILPRAKTIKER

WARUM IST ATEMTRAINING WICHTIG?

Atmung ist selbstverständlich aber oft nicht optimal. Viele Jugendliche & Erwachsene haben im Laufe der Zeit ungünstige Atemmuster entwickelt, ohne es zu bemerken. Stress, Körperhaltung, Mundatmung oder funktionelle Einschränkungen können dazu führen, dass die Atmung ineffizient wird. Diese Faktoren können sich auf Schlaf, Leistungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden auswirken.

.

Welche Vorteile hat Atemtraining?

- Fördert die richtige Nasenatmung
- Verbessert die Zungen- und Schluckfunktion.
- Kann zu gesünderem und erholsamerem Schlaf beitragen.
- Kann die Körperhaltung und muskuläre Balance positiv beeinflussen.
- Es unterstützt eine natürliche Kiefer- und Zahnentwicklung.

Unser Trainingsansatz

- **Konsequent und wiederholt:** Der Effekt entsteht nicht durch eine einzelne Einheit, sondern durch tägliches, regelmäßiges Üben über mehrere Monate.
- **Effizienz der Atmung steigern:** Im Mittelpunkt steht nicht, mehr Luft zu holen, sondern weniger und gezielter zu atmen.
- **CO2-Toleranz als zentrale Größe:** Kohlendioxid ist nicht nur ein Abfallprodukt, sondern der wichtigste Atemreiz des Körpers.



FÜR WEN IST DAS TRAINING GEEIGNET?

Das Atemtraining richtet sich an Jugendliche und Erwachsene mit:

- Mundatmung,
- Schnarchen oder schlafbezogenen Atemproblemen (z. B. Schlafapnoe)
- myofunktionellen Störungen sowie
- begleitend zur kieferorthopädischen Behandlung

ATMUNG & BRAUSEFLASCHE?

Offene Mundatmung ist wie eine Brauseflasche, die man offen stehen lässt: Die Kohlensäure entweicht viel zu schnell, und übrig bleibt nur ein schaler Rest. Genauso verliert der Körper bei der Mundatmung zu viel CO2. Dabei braucht er gerade dieses Gas, um Sauerstoff wirksam an Zellen und Gewebe abzugeben.