

Urs Boutellier

Das Nasenpflaster

Mitte der 90er-Jahre wurde in den USA ein sogenanntes Nasenpflaster (Breathe Right®) entwickelt. Im Wesentlichen handelt es sich um ein längliches Plastikstück, das gebeugt werden kann und auf die Nasenflügel geklebt wird. Da das Plastikstück versucht, wieder in seine ursprüngliche, gerade Form zurückzukehren bzw. die Beugung aufzuheben, werden die Nasenflügel erweitert, was die Nasenatmung erleichtert (Gosepath et al., 1997; Portugal et al., 1997). Auf der Packung steht denn auch, dass das Nasenpflaster die Nasenatmung bei folgenden Beschwerden unterstütze: Verstopfte Nase; allergische Rhinitis; Nasenscheidewandverkrümmung; natürliche Nasenatmungsprobleme, z.B. während der Schwangerschaft. Weiter heisst es, dass Breathe Right besonders interessant für Schnarher und deren Partner sei, da klinische Tests und Verbraucherstudien gezeigt haben, dass Breathe Right das Schnarchen vermindern, teilweise sogar verhindern/eliminieren kann.

Bei den Erklärungen steht nichts über Sport. Zu recht, denn es ist nicht einzusehen, wie das Nasenpflaster unter normalen Umständen helfen soll, die sportliche Leistung zu verbessern. Wenn man mehr atmen muss, kann man einfach – ohne weitere Kosten – den Mund öffnen und bekommt die Luft, die man braucht. Ich möchte dies mit Hilfe der Anatomie der Atemwege am Beispiel des Gotthardtunnels erläutern: Wir haben von Norden her die Zubringer Lopperautobahn (Mund) und Axenstrasse (Nase). Ich habe noch nie gehört, dass jemand bei einem Stau vor dem Gotthardtunnel (Luftröhre) empfohlen hat, die Axenstrasse zu erweitern (Nasenpflaster).

Bei der mir vorliegenden Packung von 3M Breath Right wird der Sport denn auch zu recht (Case et al., 1998) nicht als Anwendung empfohlen. Andererseits wird aber erklärt, wie man das Nasenpflaster beim Sport benutzen soll: Wenden Sie das Pflaster ungefähr eine halbe Stunde vor Beginn des Sports an. Dies erhöht die Klebefähigkeit während des Schwitzens. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Breathe Right während des Schwitzens nicht genügend klebt, reiben Sie vor der nächsten Anwendung die Haut mit Hilfe eines Taschentuchs trocken. Mit anderen Worten: Bright Right sagt korrekterweise nirgends, dass das Nasenpflaster die sportliche Leistung verbessert. Selber blöd, wer es dazu braucht.

Ist damit alles gesagt? Nicht ganz. Folgende Hinweise zum Thema in einem weiteren Sinn möchte ich noch geben:

- 1) Wenn nur durch die Nase geatmet werden kann, weil der Mund verschlossen oder die Mundatmung beeinträchtigt ist (evtl. bei Mundschutz), kann es Sinn machen, das Nasenpflaster auszuprobieren.
- 2) Training der Atmungsmuskulatur, z.B. mit einem SpiroTiger®, kann durchaus zu einer Verbesserung der Ausdauerkapazität führen (Verges et al. 2008). Die Ausdauerkapazität ist ein wichtiger Faktor der Leistungsfähigkeit (Boutellier und Spengler, 1999; Thomsen et al., 2007), wenn nicht sogar der wichtigste.

- 3) Es ist möglich, das Atmen durch die Nase zu trainieren. Mir ist eine Person bekannt, die dies mit grossem Erfolg getan hat. So war diese Person in der Lage, bei einem Stufentest mit ausschliesslicher Mundatmung 370 W zu erreichen und mit ausschliesslicher Nasenatmung immer noch erstaunliche 340 W.
- 4) Nasenatmung weist bekanntlich gegenüber Mundatmung folgende Vorteile auf: bessere Erwärmung, Befeuchtung und Reinigung der Einatemungsluft. Im Winter kann intensive Mundatmung mit der Zeit evtl. zu einem Anstrengungs-indizierten Asthma führen. Diese Gefahr kann man wahrscheinlich reduzieren, wenn man im Training LungPlus benutzen würde.

Zusammengefasst scheint mir das Nasenpflaster nicht ganz unerwartet – abgesehen von seltenen Ausnahmen –, beim Sport nicht hilfreich zu sein.

Korrespondenzadresse:

Prof. Dr. med. Urs Boutellier, Sportphysiologie ETH und UNI Zürich, Winterthurerstr. 190, 8057 Zürich, Telefon 044 635 50 78, boutellier.urs@access.uzh.ch

Literaturverzeichnis

- Boutellier U., Spengler C.M. (1999): $\dot{V}O_2$ max als Mass für die Ausdauerleistungsfähigkeit? Schweiz. Ztschr. Sportmed. Sporttraumatol. 47: 118–122.
- Case S., Redmond T., Currey S., Wachter M., Resh J. (1998): The effect of Breathe Right® nasal strip on interval running performance. J. Strength Cond. Res. 12: 30–32.
- Gosepath J., Mann W.J., Amedee R.G. (1997): Effects of the breath right nasal strips on nasal ventilation. Am. J. Rhinol. 11: 399–402.
- Portugal L.G., Metha R.H., Smith B.E., Sabnani J.B., Matava M.J. (1997): Objective assessment of the Breathe-Right device during exercise in adult males. Am. J. Rhinol. 11: 393–397.
- Thomsen J.J., Rentsch R.L., Robach P., Calbet J.A.L., Boushel R., Rasmussen P., Juel C., Lundby C. (2007): Prolonged administration of recombinant human erythropoietin increases submaximal performance more than maximal aerobic capacity. Eur. J. Appl. Physiol. 101: 481–486.
- Verges S., Boutellier U., Spengler C.M. (2008): Effect of respiratory muscle endurance training on respiratory sensations, respiratory control and exercise performance – A 15-year experience. Respir. Physiol. Neurobiol. 161: 16–22.