

ANLEITUNG

MOUTH TAPE PERFORMANCE MOUTH TAPE RECOVERY



EINFÜHRUNG

Mundtaping ist eine Technik zur Förderung der Nasenatmung während körperlicher Belastungen und in Ruhe. Die Nasenatmung kann viele positive Effekte auf deine Gesundheit haben, einschließlich einer verbesserten Sauerstoffversorgung, einer gestärkten Immunabwehr, einer verbesserten Herz-Kreislauf-Leistung und einer schnelleren Erholung.

VORTEILE DER NASENATMUNG

- **Verbesserte Sauerstoffaufnahme:** Nasenatmung filtert, befeuchtet und temperiert die Luft auf Körpertemperatur, was zu einer besseren Sauerstoffaufnahme führen kann.
- **Verbesserte Immunabwehr:** Immunzellen in der Nasenschleimhaut verhindern das Eindringen von Viren und Bakterien und das in den Nebenhöhlen gebildete Stickstoffmonoxid hat eine desinfizierende Wirkung. Zudem kann das Immunsystem bei einer optimalen Sauerstoffversorgung effektiver arbeiten.
- **Verbesserte Leistung:** Durch die höhere Sauerstoffsättigung im Blut steht mehr Sauerstoff für die Energiegewinnung zur Verfügung, was die Ausdauer und die Gesamtleistung steigern kann.
- **Verminderte Ermüdung:** Nasenatmung kann dazu beitragen, das Energieniveau aufrechtzuerhalten und das Gefühl der Ermüdung bei körperlichen Aktivitäten zu verringern, indem sie eine ausreichende Sauerstoffversorgung und einen effizienten CO₂-Ausstoß gewährleistet.
- **Stressreduktion:** Langsame Nasenatmung aktiviert über den Vagusnerv das parasympathische Nervensystem, fördert Entspannung und reduziert Stress.
- **Verbesserte Durchblutung, gesenkter Blutdruck:** Beim Einatmen durch die Nase wird Stickstoffmonoxid (NO) freigesetzt, welches die Blutgefäße weitet.
- **Körperhaltung:** Die obere Zungenposition (Gaumen) bei der Nasenatmung kann zur Stabilisierung des Kiefers und des Nackens beitragen, was sich positiv auf die allgemeine Körperhaltung auswirkt und die Belastung des Nackens verringert.
- **Kindliche Entwicklung:** Die Nasenatmung ist eine wesentliche Voraussetzung für die richtige kraniofaziale Entwicklung, die die Größe und Funktion der Atemwege bei Kindern beeinflussen kann.

WANN MUNDTAPING ANGEWENDET WERDEN SOLLTE

- Während des Trainings beziehungsweise bei Belastungen mit niedriger Intensität: Fördert die Gewohnheit der Nasenatmung, ohne das System zu überlasten.
- Während des Aufwärmens und Cooldowns: Hilft, die Atemmuster zu regulieren und bereitet den Körper auf das Haupttraining vor.
- Während der Erholungsphasen: Kann eine schnellere Erholung durch verbesserte Sauerstoffzufuhr und Stressreduktion fördern.
- Während des Schlafs: Eine Nasenatmung während der Nacht kann die Erholung und Schlafqualität verbessern.

WIE MUNDTAPING ANGEWENDET WIRD

- Stelle sicher, dass die Haut um den Mund sauber und trocken ist.
- Schließen deine Lippen leicht.
- Platziere das Tape horizontal über die Mitte der Lippen.
- Drücke es leicht an und stelle sicher, dass es fest, aber nicht zu straff sitzt.
- Überprüfe, ob du bequem durch die Nase atmen kannst. Wenn es zu Unbehagen oder Atembeschwerden kommt, entferne das Tape sofort.
- Integration von Mundtaping ins Training
- Schrittweise Einführung: Beginnen mit Mundtaping bei Aktivitäten mit niedriger Intensität, wie zum Beispiel beim Spaziergehen oder lockeren Joggen. Erhöhe die Dauer und Intensität allmählich, sobald sich der Körper an die Nasenatmung gewöhnt hat.
- Konsistenz: Regelmäßige Anwendung ist der Schlüssel, um die Vorteile der Nasenatmung zu nutzen. Integriere das Mundtaping konsequent in deine Routine.
- Fortschritt überwachen: Verfolge Leistungsmetriken wie Ausdauer, Erholungszeiten und allgemeines Wohlbefinden, um die Auswirkungen des Mundtapings zu beurteilen.

Hersteller / Manufacturer



© 2025 Ludwig Artzt GmbH, Schiesheck 5
65599 Dornburg - Germany

SICHERHEITSHINWEISE

- Beginne mit kurzen Perioden des Mundtapings während Aktivitäten mit niedriger Intensität, um dich an die Nasenatmung zu gewöhnen.
- Achte darauf, wie der Körper auf das Mundtaping reagiert. Bei Anzeichen von Unwohlsein, Unbehagen oder Atembeschwerden sollte das Tape sofort entfernt werden.
- Athleten mit bestehenden Atemwegserkrankungen oder Bedenken sollten einen Arzt konsultieren, bevor sie mit dem Mundtaping beginnen.
- Dieses Produkt ist für erwachsene Benutzer bestimmt, die über die richtige Anwendung informiert sind. Es wird dringend empfohlen, vor der Verwendung dieses Produkts medizinisches Fachpersonal zu konsultieren, insbesondere, wenn Sie an Atemproblemen, Herzproblemen, verstopfter Nase, Neigung zum Erbrechen leiden, unter dem Einfluss von Alkohol oder Beruhigungsmitteln stehen oder sich nicht sicher sind, ob das Produkt für Sie geeignet ist. Außerdem wird von der Anwendung abgeraten, wenn Sie übergewichtig sind (BMI über 35) oder einen sehr niedrigen Blutdruck haben.
- Bitte verwenden Sie dieses Produkt außerdem nicht, wenn Sie Allergien, Hautreizungen oder offene Wunden im Mundbereich haben oder unter chronischer Mundtrockenheit leiden. Bei Unwohlsein oder unerwünschten Reaktionen ist die Anwendung sofort zu beenden.
- In Notfallsituationen ist es wichtig, das Tape sofort zu entfernen. Treten während der Anwendung Atembeschwerden, Unwohlsein oder Hautreizungen auf, ist die Nutzung ebenfalls sofort zu beenden.
- Dieses Produkt ist nicht für die Anwendung durch Kinder bestimmt und sollte zu deren Sicherheit außerhalb ihrer Reichweite aufbewahrt werden.
- Bitte beachten Sie, dass dieses Produkt nicht dazu bestimmt ist, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern. Es sollte nicht als Ersatz für professionelle medizinische Beratung angesehen werden.

