## Barometer

**Grösser, schöner, mehr!**
«Make it more» lautet ein sehr lustiger Online-Trend: Per KI werden Dinge potenziert. Etwa «Make it more… Switzerland». Das Resultat: Dichtestress!

**Tropenwohnung**
Eine Ananaspflanze sollte laut der «New York Times» 2024 jeder in seiner Wohnung haben. Hübsch – wenn die Frucht kommt, auch ein lustiger Anblick.

**Halte mein Handy**
In Asien und Amerika ein Hit, hierzulande selten zu sehen: justierbare Handyständer. Kann man doof finden, ist angesichts unserer Bildschirmzeit aber saupraktisch.

**Abgelaufene Lebensmittel**
Die Schweizer Lebensmittel-App «Too Good To Go» wurde von Apple in New York bei den App Store Awards ausgezeichnet.

**Jingle Jill**
Auf Anweisung Jill Bidens wurden auf dem Gelände des Weissen Hauses 98 Tannenbäume verteilt, 142'425 Lichter angebracht – und 22'100 Glocken installiert. Wie heissts im Lied? Jingle all the way!

**Ein Stück Diana schenken**
Weihnachtsgeschenkidee gefällig? Am 17. Dezember wird Dianas Bluse versteigert, die sie für ihr offizielles Verlobungsporträt trug. Geschätzter Kostenpunkt: 100'000 Franken.

**Bum Bum Becker beleidigt**
Boris Becker gewinnt vor Gericht gegen Oliver Pocher: wegen «Herabwürdigung». Pocher hatte die Spendenaktion «Make Boris Rich Again» gestartet.

**Kreuzfahrt unter die Brücke**
«Life at Sea Cruises» versprach eine dreijährige Kreuzfahrt. Diese ist nun abgesagt – einige Passagiere, die ihre Wohnungen aufgaben, sind obdachlos. *(phz)*

Ein Pflaster auf dem Mund soll über Nacht Wunder bewirken: Tiktok-Userinnen und -User bekennen sich zum Mouth Taping. Fotos: Tiktok

# Auf aller Munde

**Gesundheitstrend** Prominente tun es, Sportlerinnen auch und Influencer sowieso: Ist Mouth Taping tatsächlich das Rezept gegen Schlafprobleme und Schnarchen? Oder aber gar gefährlich?

**Michael Marti**

Dass eine Frau wie Gwyneth Paltrow sich den Mund zuklebt, wird der eine oder andere, für den die Schauspielerin und Wellness-Unternehmerin ohnehin zu viel redet, nur begrüssen. Diese Freude wird allerdings dadurch getrübt, dass Paltrow keineswegs aus plötzlicher Zurückhaltung den Mund nicht öffnen will. Grund dafür ist vielmehr ein Gesundheitstipp, der derzeit wie kein zweiter Health-Hack in den sozialen Medien trendet: das Mouth Taping, das Zukleben des Mundes während des Schlafens mit einem Pflaster. Paltrow schwärmt: «Das allerbeste Wellnesstool, das ich in letzter Zeit entdeckt habe.» Schade, dass sie das Pflaster nur nächtens trägt.

Mit Erling Haaland – der Norweger ist Fussballer des Jahres 2023 – bekannte sich kürzlich gar ein prominenter Supersportler zum Mundpflaster. Und geradezu massenhaft bezeugen Normalsterbliche im Internet mit Fotos, dass sie zum Klebestreifen greifen; mittlerweile gibt es auf Tiktok unter dem Hashtag #mouthtaping mehr als 140 Millionen Beiträge. Alle hoffen sie, dank der erzwungenen Nasenatmung besser zu schlafen, weniger zu schnarchen, Gewicht zu verlieren oder sich tagsüber besser konzentrieren zu können. Solch ein Pflaster auf dem Mund scheint über Nacht Wunder zu bewirken.

### Nasenatmung ist für die meisten gesünder

Wirklich? Bei Schlafexperten und Medizinern herrscht, gelinde gesagt, Skepsis gegenüber dem Zwangsverschluss des Mundes während des Schlafens. «Es gibt kaum wissenschaftliche Evidenz, dass Mouth Taping wirklich sinnvoll ist», sagt der Zürcher Schlafspezialist Daniel Brunner. Es gibt gerade mal eine einzige Studie aus dem Jahr 2022, die zum Schluss kommt, dass Mouth Taping das Schnarchen vermindern kann. Wegen der geringen Anzahl an Probanden – nur 20 Personen nahmen teil – seien diese Ergebnisse indessen kaum belastbar, sagt Somnologe Brunner, der sich seit Jahren in der Schlafforschung und Schlafmedizin engagiert.

Unbestritten sind die Vorteile der Nasenatmung gegenüber der Mundatmung. Die Nase filtert die eingeatmete Luft, befeuchtet und erwärmt diese, bevor sie in die Lunge gelangt. In den Nasenhärchen bleiben Schmutzpartikel und Staub hängen, während Bakterien, Viren oder Pilzsporen an der feuchten Schleimhaut im Naseninnern haften bleiben. Zudem wird die eingeatmete Luft mit Stickstoffmonoxid angereichert, einem Gas, das in den Nasennebenhöhlen produziert wird, bevor sie in die Lunge gelangt. Diese Luftaufbereitung erleichtert den Gasaustausch in den Lungen. Stickstoffmonoxid hat auch blutdrucksenkende und angstlösende Eigenschaften.

Beim Atmen durch den Mund fehlt diese Aufbereitung der Luft, zudem nähert sich die Zunge dem Rachen. Dies kann zu Schnarchen oder Atempausen führen. Kurzum: Die Nasenatmung ist für die meisten Menschen die gesündere Option.

Dass allerdings das Zukleben des Mundes während des Schlafes die Konzentrationsfähigkeit am Tag fördert, vor Mundgeruch schützt, die Hautqualität verbessert, sogar zu Gewichtsabnahme führt, wie die Anhängerinnen und Anhänger des Tiktok-Hypes behaupten: Dafür gibt es keinerlei wissenschaftliche Evidenz. Kommt hinzu, dass viele Menschen während des Schlafens ohnehin durch die Nase atmen – wenn sie nicht gerade erkältet sind. Für diese natürlichen Nasenatmer, immerhin etwa die Hälfte der Bevölkerung, macht ein Mouth Tape schon gar nicht Sinn.

### Das Angebot an Pflastern wächst schnell

Umso mehr, als das Zukleben des Mundes mit Risiken verbunden ist. «Mouth Taping kann bei Personen mit Allergien, Schlafapnoe oder einer verengten Nasenpassage problematisch sein, da es ihre Fähigkeit, zu atmen, beeinträchtigt», warnt Somnologe Brunner. Die Folge: Der Atemwiderstand führt zu einer erhöhten Belastung des Herz-Kreislauf-Systems. «Auf keinen Fall darf ein Pflaster den Mund hermetisch verschliessen.»

«Es gibt kaum Evidenz, dass das wirklich sinnvoll ist»: Schlafspezialist Daniel Brunner. Foto: PD

Unbeirrbare Verfechterinnen und Verfechter der Pflasterpower können bei der Wahl des geeigneten Klebestreifens auf die diversen Angebote eines schnell wachsenden Marktes zurückgreifen. Es gibt Pflaster, die quer zu kleben sind, und andere fürs vertikale Applizieren. Auch x-förmige für alle, die den Mund gleich in doppelter Ausrichtung zukleben wollen. Es gibt Pflaster in bunten Farben, mit Mond und Sternen bedruckt und für Allergiker. Und viele Hersteller vermarkten die Klebestreifen auch als «Anti-Schnarch-Pflaster»; 100 Stück kosten um die 10 Franken.

### Soziale Medien sind ein Paradies für Scharlatane

Mouth Taping ist beileibe nicht der erste zweifelhafte Gesundheitshype, der auf Tiktok und anderen sozialen Plattformen zu Popularität gelangte. In der Vergangenheit gab es bereits Trends wie das Schlucken von Chlordioxidlösungen zur Behandlung von Covid-19, das Löffeln von trockenem Proteinpulver für eine erhöhte Fitness oder, nachgerade bizarr, das Korrigieren der Zähne mit einer Nagelfeile zur eigenen Verschönerung.

Die sozialen Medien sind ein Paradies für Scharlatane – durch die rasante Verbreitung solcher Trends entsteht für Userinnen und User oft der irreführende Eindruck, dass sie tatsächlich nützlich oder wirksam sind.

Die Popularität des Pflaster-Tricks lässt sich auch mit der grossen Verbreitung von Schlafstörungen erklären. Umfragen zeigen, dass in der Schweiz etwa 25 Prozent der Erwachsenen daran leiden.

«Schlafstörungen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden überhaupt», erklärt Brunner, «viele dieser Patienten sind frustriert, wenn sie bei chronischen Schlafproblemen vom Arzt bloss Schlaftabletten verordnet bekommen – und greifen dann eben zur Selbsttherapie.» Zum Beispiel zu einem Mundpflaster.