



Der Nasen Zyklus

Jeder von uns hat schon mal festgestellt, dass unsere Nasenmuscheln wechselseitig Anschwellen. Und das sogar ohne Reiz von Außen. Dieses Phänomen hat **Dr. Richard Kayser aus Breslau schon 1895** untersucht. Er stellte fest, dass gut 80% der Menschen immer nur mit einem Nasenloch zurzeit atmen. In einem Zyklus von Durchschnittlich 2,4 Std. wechseln sich die Nasenlöcher ab. Es kann je nach Lage und Person auch zwischen 30 Minuten und 14 Std. liegen. Es ist egal, ob es Tag oder Nacht ist. Es können zeitweise auch mal beide Nasenlöcher geöffnet sein.

Das offene Nasenloch ist in einem abgeschwollenen Zustand und somit in einer Arbeitsphase, d.h. Luft kann durch den größeren Raum und den daraus entstehenden Turbulenzen gut befeuchtet werden.

Das geschlossene Nasenloch ist in einem geschwollenen Zustand und befindet sich somit in einer Ruhephase. Durch weniger Luftturbulenzen kann sich die Schleimhaut erholen und wieder Energie und Feuchtigkeit ansammeln.

Die Dominanz der Nasenflügel im Überblick



Linker Nasenflügel

- rechte Gehirnaktivität/Alpha Wellen
- Parasympathikus (Entspannung)
- Nach dem Essen
- Entspannt, Müde, Relaxed
- Liebe, Einsicht, Empathie
- Intuitive, kreative, visuelle Fähigkeiten
- Emotion: traurig, in sich gekehrt

Rechter Nasenflügel

- linke Gehirnaktivität
- Sympathikus (Spannung)
- Hunger
- Aufmerksam, Achtsam, FFF
- Körperlich aktiv
- Sprache, Logik, Analyse, Ratio
- Emotion: glücklich, Freude

Das Wissen um die Dominanz der Nasenflügel wurde in Testreihen 1983/93 vom Amerikaner Dr. Shannahoff-Khalsa erforscht. Er stellte fest, dass die Funktion der Nasenlöcher durch den Hypothalamus geregelt wird. Es gibt Forschungsergebnisse, die belegen, dass Asthma durch das hauptsächliche Atmen durch das linke Nasenloch begünstigt wird. Ebenso kann man das Einschlafen begünstigen, indem man auf der rechten Seite liegt. Grund dafür ist, dass das Nasenloch auf der liegenden Seite immer zuschwillt.

Auch in der Tierwelt hat man die unterschiedliche Funktion der Nasenatmung schon erforscht. Tauben, z.B. nehmen durch das rechte Nasenloch besser Düfte wahr. Sie können somit auch besser Navigieren. Ist das rechte Nasenloch verstopft, haben sie Orientierungsprobleme, sind schneller Erschöpft und rasten öfter.