

Atemnot und Angst

Mit Luftnot umgehen

Luftnot beängstigt. Luftnot ist nicht immer bedrohlich, kann aber enormen Stress auslösen. Wenn Ihre Atmung so beeinträchtigt wird dass das Sprechen schwer fällt...

Eines der wichtigsten Dinge, die man tun kann um mit Luftnot umzugehen: Kommen Sie runter!

Für viele Menschen ist das „runterkommen“ eine große Herausforderung. Als Test können Sie einfach sprechen: Mit dem richtigen Sprachtempo sollte es Ihnen möglich sein zu sprechen. Wenn es Ihnen jedoch wegen der Luftnot nicht möglich ist zu sprechen, müssen Sie Ihre derzeitige Aktivität stoppen oder verlangsamen, oder vielleicht mehr Pausen in Ihren Tagesablauf einbauen.

Bei krankengymnastischen Übungen oder Gehtraining verlangsamen Sie die Übungen, so dass beispielsweise mehr Schritte beim Ausatmen pro Atemzug möglich werden. Wenn Sie auf einer Treppe den nächsten Schritt tun, kann es hilfreich sein dabei auszuatmen. Schreiben Sie ruhig einmal auf, bei welchen Aktivitäten Luftnot auftritt. Notieren Sie sich Maßnahmen, die bei Luftnot helfen könnten. Wenn Sie beispielsweise nach dem Baden oder Duschen während des Abtrocknens Luftnot bekommen, kann es helfen einfach statt des Handtuches einen Bademantel zum Abtrocknen zu nehmen.

Von Luftnot erholen

Luftnot ist nicht immer bedrohlich, kann aber enormen Stress auslösen. Wenn Ihre Atmung so beeinträchtigt wird, dass das Sprechen schwer fällt:

- stoppen Sie ihre derzeitige Aktivität und finden Sie für sich eine bequeme Stellung bei der Sie sich etwas anlehnen können,
- achten Sie besonders auf die Phase des Ausatmens und versuchen Sie, das Ausatmen zu verlängern,
- benutzen Sie einen Handventilator wenn er Ihnen gut tut,
- bleiben Sie noch eine Minute ruhig, nachdem Sie wieder besser Luft bekommen.

Panik

Panik entsteht bei extremer Luftnot zusammen mit Angst. Panik kann verhindert werden, wenn Sie bereits während einer körperlichen Aktivität auf Ihr Befinden achten. Wird das Atmen schwerer? Dann halten Sie ein, bevor die Luftnot so schlimm wird, dass die Atmung außer Kontrolle gerät und Panik entsteht.

Wenn Sie doch Panik bekommen, nutzen Sie die Empfehlungen auf dieser Seite um die Kontrolle über Ihre Atmung zurückzubekommen. Nutzen Sie die folgenden Techniken für eine ruhige Atmung in jeder Ruhephase, und entspannen Sie sich ein- oder zweimal täglich bewusst.

Werde ich abhängig wenn ich Morphium einnehme?

Nur wenn Sie Morphium einnehmen werden Sie nicht zu einem Drogenabhängigen. Einige Patienten brauchen bei fortschreitender Erkrankung im Laufe der Zeit höhere Dosierungen, aber viele Patienten sind über längere Zeit mit der gleichen Dosis stabil.

Atemübung

Sei still...sei ruhig...lass die Schultern fallen. Seufze tief aus – und – aus. Hör deinen leisen Atem – Haaaah – leicht und ruhig Nun hast du es wieder in der Hand. Friedvoll und beschützt (J. M. Taylor 2005, übersetzt von R. Simader)

Atemlose Patienten nutzen oft die Nackenmuskulatur als Atemhilfsmuskulatur. Das ist nicht immer verkehrt, kann aber zu einer nutzlosen Angewohnheit werden und zu Verspannungen und Schmerzen in der Nackenmuskulatur führen. Durch kontrolliertes Atmen und Dehnungsübungen für den Nacken und den Schultergürtel werden Sie diesen Schmerzen vorbeugen und vor allem weniger Energie zum Atmen brauchen.

- Gut abgestützt in einem Sessel aufrecht sitzen, die Beine nicht über Kreuz, eine Hand auf den Bauch oberhalb des Nabels auflegen.
- Brust und Schultern entspannen, die Ellbogen auf die Sessellehnen auflegen.
- Fühlen Sie die Bewegung im Bauch, wenn Sie ein- und ausatmen – atmen Sie gelöst, und fühlen Sie wie Schultern und Brustkorb sich mehr und mehr entspannen während Sie weiter ruhig atmen.
- Versuchen Sie nicht, besonders tiefe Atemzüge zu nehmen.

Autor: Dr. med. Hinrich Haag. Alle Rechte liegen beim Autor. Mai 2019.