

Was tun, wenn die Luft wegbleibt?

Kurzatmigkeit und Luftnot können für Betroffene sehr belastend sein. Die Ursachen sind vielfältig. Einige Übungen können jedoch helfen.

Woher kommt die Luftnot?

Akute Luftnot	Chronische Luftnot
Freudige Ereignisse/ Überraschungen	Herzschwäche und Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems
Wut/Zorn/Ärger	Lungenerkrankungen wie Asthma oder COPD
Angst/Panik	Allergien
Sport und körperliche Belastung	Übergewicht
Reflux und Sodbrennen	Schilddrüsenüberfunktion
	Neurologische Erkrankungen
	Psychische Krankheitsbilder
	Orthopädische Ursachen z.B. Blockaden der Wirbelsäule und Rippen

Was tun bei Luftnot?

- „Kontaktatmung“: Eine Hand flach auf den Bauch legen. Während des Atmens auf das Heben und Senken der Bauchdecke fokussieren. Durch die Nase tief ein- und durch den Mund langsam wieder ausatmen.
→ flache Atmung wieder reguliert und vertieft, Fokus umgelenkt
- „Lippenbremse“: Lippen locker aufeinanderlegen, sodass ein schmaler Spalt entsteht. Die Lippen nicht aufeinanderpressen, Wangen entspannen! Langsam ein- und wieder ausatmen.
→ Atemstrom wird gebremst und Gegendruck erzeugt, die Bronchien weiten sich, die Atmung wird erleichtert, Angstgefühle werden gelindert
- „Kutschersitz“: Bequem auf einen Stuhl setzen und Oberkörper vorbeugen. Ellbogen auf den Knien abstützen.
→ Durch den entlasteten Brustkorb wird die Atmung spürbar erleichtert, kann auch gemeinsam mit der „Lippenbremse“ angewendet werden

**Bei schwerer Luftnot sollte unbedingt der Notarzt gerufen werden,
im schlimmsten Fall droht akute Lebensgefahr!**