


Tipps bei Umgang mit Atemnot

Ziel: Mehr über Strategien zum Umgang mit Atemnot erfahren

Gründe: Lernen Sie mit Ihren neuen Symptomen umzugehen


Nach einer COVID-19-Erkrankung tritt häufig Atemnot auf. Durch den Kraft- und Fitnessverlust während der Erkrankung und durch die Erkrankung selbst, können Sie schnell Atemnot verspüren. Dieses Gefühl kann Angst verursachen, wodurch sich die Atemnot möglicherweise noch verschlimmert. Es hilft, Ruhe zu bewahren und zu lernen, wie Sie am besten mit Ihrer Atemnot umgehen. Es ist völlig normal, dass Sie bei Anstrengung, etwa beim Treppensteigen, etwas kurzatmiger werden, doch sollten Sie sich innerhalb weniger Minuten nach einer Ruhepause wieder so weit erholt haben, dass Sie nicht mehr auf Ihre Atmung achten. Mit Ihrer allmählichen Genesung oder steigender Intensität Ihrer Aktivitäten sollte Ihre Atemnot nachlassen. In der Zwischenzeit können Sie das Problem jedoch auch mit den unten aufgeführten Haltungen und Techniken in den Griff bekommen. Nachstehend sehen Sie einige Haltungen, mit denen Sie Ihre Atemnot reduzieren können. Probieren Sie jede dieser Haltungen aus, um zu erkennen, welche Ihnen hilft. Während Sie eine dieser Haltungen einnehmen, können Sie zur besseren Atmung auch die unten beschriebenen Atemtechniken anwenden.



1. Kontrolliertes Atmen

Diese Technik wird Ihnen helfen, sich zu entspannen und Ihre Atmung zu kontrollieren.

- Nehmen Sie eine bequeme und gestützte Sitzhaltung ein.
- Legen Sie eine Hand auf die Brust und die andere auf den Bauch.
- Wenn es Ihnen hilft, sich zu entspannen, schließen Sie die Augen (wenn nicht, lassen Sie sie offen) und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung.
- Atmen Sie langsam durch die Nase ein (oder, wenn das nicht möglich ist, durch den Mund) und durch den Mund wieder aus.
- Während Sie atmen, spüren Sie, wie sich die Hand auf Ihrem Bauch mehr hebt als die Hand auf die Hand Ihrer Brust.
- Versuchen Sie, langsam, entspannt und gleichmäßig und möglichst unangestrengt zu atmen.



2. Getaktetes Atmen

Diese Art der Atmung ist nützlich, wenn Sie Aktivitäten durchführen, die mehr Anstrengung erfordern oder Atemnot verursachen, etwa Treppensteigen oder Besteigen eines Bergs. Denken Sie daran, dass es keinen Grund zur Eile gibt und Sie Pausen einlegen können.

- Überlegen Sie, wie Sie die Aktivität in kleinere Schritte untergliedern können, damit sie leichter durchzuführen ist und Sie am Ende nicht müde und atemlos sind.
- Atmen Sie ein, bevor Sie die anstrengende Aktivität ausführen, z. B. bevor Sie eine Treppenstufe höher steigen.
- Atmen Sie während der anstrengenden Aktivität, z. B. während Sie eine Treppenstufe höher steigen, aus.
- Es kann hilfreich sein, durch die Nase ein- und durch den Mund auszuatmen.

(Quelle: WHO)



Bauchlage

Flaches Liegen auf dem Bauch kann Atemnot lindern. Diese Position ist nicht für alle bequem, sollte jedoch in Betracht gezogen werden.



Seitenlage mit erhöhter Kopfstütze

Sie liegen auf der Seite und stützen Kopf und Nacken auf Kissen ab. Die Knie sind leicht angewinkelt.



Vorgebeugtes Sitzen

An einem Tisch sitzend lehnen Sie sich aus der Hüfte nach vorn, wobei Kopf und Nacken auf einem Kissen ruhen und die Arme auf dem Tisch aufliegen. Sie können die gleiche Position auch ohne Kissen einnehmen und den Kopf auf die Hände legen.



Vorgebeugtes Sitzen (ohne Tisch)

Auf einem Stuhl sitzend lehnen Sie sich nach vorn und legen die Arme auf den Schoß oder auf die Armlehnen des Stuhls.



Vorgebeugtes Stehen

Lehnen Sie sich in stehender Position nach vorn auf eine Stuhllehne, ein Fensterbrett oder eine andere stabile Oberfläche.



Stehen mit abgestütztem Rücken

Lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen eine Wand und lassen Sie die Arme seitlich am Körper hängen. Platzieren Sie Ihre Füße etwa 30 cm von der Wand entfernt und leicht auseinander.