Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 66 (1988)
Heft: 6

Artikel: Atemnot
Autor: Mühlberger, Ferdinand
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724590

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

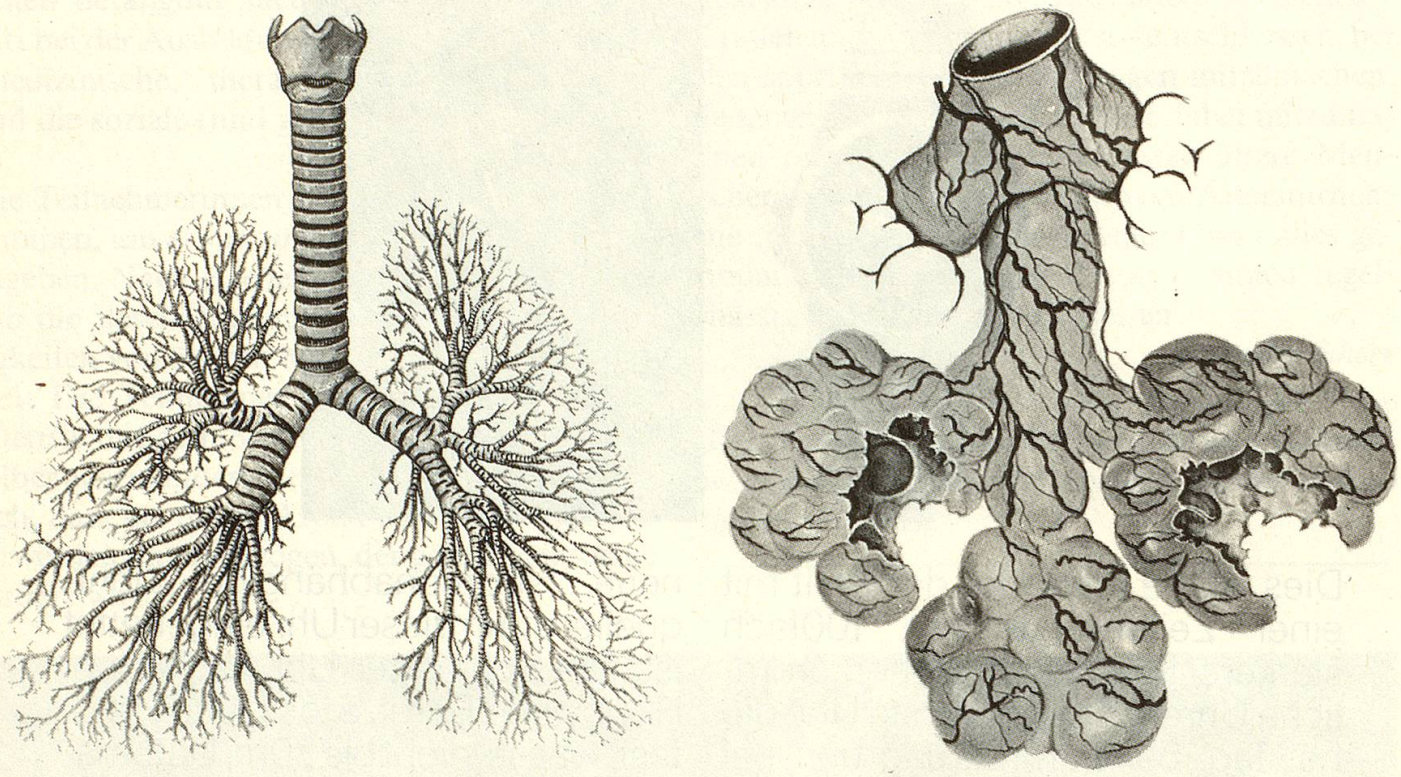
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Atemnot



Links: Bild einer gesunden Lunge: Normaler Bronchus mit normal grossen Lungenbläschen. — Rechts: Bild einer Lungenerweiterung mit überblähten (stark erweiterten) und teilweise zerstörten Lungenbläschen. Diese können die Folge einer chronischen Bronchitis bei Personen in mittlerem und höherem Alter sein, z.B. als Auswirkung jahrelangen starken Rauchens.

Atmen ist lebensnotwendig. Mit dem Einatmen nehmen wir Sauerstoff aus der Luft auf, mit der Ausatmung geben wir Kohlensäure nach aussen ab. Mit dem Sauerstoff unterhalten wir alle Lebensvorgänge unseres Organismus.
Zur Atmung stehen uns verschiedene Muskelgruppen zur Verfügung, einmal die Muskeln, die den Brustkorb heben und senken, dann die Muskeln, mit denen wir «bauchatmen». Die Bauchatmung ist günstiger, da wir mit verhältnismässig wenig Muskelkraft die basalen (unteren) Lungenanteile leicht belüften können.

Gesteigerte Atmung

Der gesunde Mensch zieht in Ruhe etwa ½ Liter Luft mit jedem Atemzug ein und aus. Bei Anstrengungen, etwa beim Aufwärtsgehen, beim Treppensteigen, nimmt der Sauerstoffbedarf unseres Organismus zu. Das bedingt, dass wir tiefer und schneller atmen. Mit ständiger Übung, z.B. mit regelmässiger sportlicher Tätigkeit, können wir eine gesteigerte Atemarbeit rationeller und ökonomischer gestalten.
Eine übermässige Anstrengung beim Atmen wird als schwere Belastung empfunden. Wenn man zu dem Punkt kommt, wo man glaubt, nicht mehr genügend Luft aufnehmen zu können, stellen sich Angst und Panik ein. Das Gefühl, erstikken zu müssen, greift an unsere Existenz, wird zur Bedrohung des Lebens. Dabei verfällt der um Atem Ringende in einen Zustand, in dem er in panikartiger Weise immer mehr Luft in seine Lungen pumpen will. Dabei entleert er die Lungen nicht mehr richtig und hat somit keinen Platz mehr für die Aufnahme von frischer Luft.

Atemnot im Alltag

Atemnot kann bei einer Überbeanspruchung unseres Organismus eine natürliche Sache sein. Menschen mit geringer körperlicher Aktivität

kommen schneller in Atemnot als Trainierte. Alternde Menschen, die von Jahrzehnt zu Jahrzehnt ihre körperliche Tätigkeit immer mehr eingeschränkt haben, können schon bei geringer Anstrengung in Atemnot kommen. Wie können wir aber feststellen, ob die Atemnot eine natürliche Ursache hat oder ob sie Anzeichen einer Krankheit ist? Wenn Sie mit Gleichaltrigen zum Beispiel auf einen Hügel steigen und Sie als Einzige(r) wegen Atemnot nicht folgen können, liegt dieser wahrscheinlich eine Krankheit zugrunde. Dann ist es Zeit für Sie, einen Arzt aufzusuchen, damit dieser die Ursache der Krankheit aufdeckt und Ihnen nach Möglichkeit hilft.
Krankheiten verschiedener Organsysteme können zu Atemnot führen. Im Alter verursachen vor allem Herz- und Kreislaufkrankheiten Atemnot.

Atemnot bei Herzkrankheit

Die rechte Herzkammer pumpt unser Blut in die Lungen, es gibt dort Kohlensäure ab und nimmt Sauerstoff auf. Wenn das Herz für diese Pumpaktion zu schwach wird, nimmt die Zirkulation des Blutes ab. Wenn die linke Herzkammer, welche das mit Sauerstoff angereicherte Blut in den Körper pumpt, schwach wird, kommt es zur Rückstauung von Blut in die Lunge und im schlimmsten Fall zum Austritt von Flüssigkeit aus den Blutgefässen in die Lungenbläschen. Unser Organismus reagiert mit einer gesteigerten, unökonomischen Atemarbeit und dem Gefühl der Atemnot.
Eine besondere Form herzbedingter Atemnot ist das sogenannte «Herzasthma»: Dabei tritt mitten im Schlaf starke Atemnot auf. Die Patienten müssen aufstehen, um am offenen Fenster Luft zu holen. Bezeichnend für einen solchen Herzasthma-Anfall ist, dass nach Beendigung der Atemnot der Patient meist eine grosse Harnmenge entleeren muss. Die Behandlung herzbedingter Atemnot bringt oftmals durch die Gabe von Medikamenten für Herz und Kreislauf eine rasche und anhaltende Besserung.

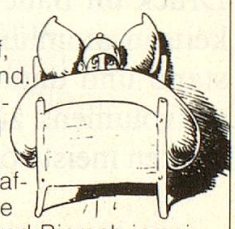
Atemnot bei Lungen- und Bronchialleiden

Eine andere Ursache von Atemnot wird durch Verengung der Bronchien, das sind die kleinen Atemwege, bewirkt (bei chronischer Bronchitis und allergischem Asthma). In schweren Fällen ist nicht nur der Gasaustausch behindert, sondern auch die Blutzirkulation in den Lungen. Bei der chronischen Bronchitis entwickelt sich die

Der reizarme Kaffee
köstlich und bekömmlich!

Seit Jahren ist der beliebte «Café ONKO S» das bevorzugte Getränk, der tägliche Genuss für viele empfindliche Kaffeeliebhaber. Dieser feine Bohnenkaffee wird mit einem Spezialverfahren von vielen Reizstoffen so schonend befreit, dass das Coffein und das ganze Aroma voll erhalten bleiben. Ein bekömmlicher Kaffee ohnegleichen. Geniessen auch Sie den bewährten «Café ONKO S». Er ist einzigartig. Café ONKO S ist erhältlich als gemahlener Bohnenkaffee in der Vakuum-Packung – geeignet für Espressomaschinen und Filterzubereitung – sowie als gefriergetrockneter Schnellkaffee.

Schlafstörungen? Gerädert?
Rückenschmerzen?
Schäfchen zählen?
Schlafen mit Stress?



Sie stehen am Morgen müder auf, als Sie am Abend zu Bett gegangen sind. Oder Sie haben Mühe, am Abend abzuschalten und einzuschlafen. Damit sind Sie in guter Gesellschaft, denn fast ein Viertel aller Menschen leidet unter Schlafstörungen. Was man auf ganz natürliche Weise dagegen tun kann, erklärt Dr. Alfred Bierach in seinem Buch **«Wie Sie sich betten... Schlafstörungen vorbeugen und beheben».** Der nützliche Ratgeber enthält eine Fülle wertvoller Tips, wie der Schlaf wieder zur Erholung wird.

Bestellen Sie Ihr Exemplar mit dem Coupon. Damit auch Sie schon morgen wieder entspannt und frisch aufstehen und den Tag geniessen können.

✂

☐ Bitte senden Sie mir ..... Ex. des Buches «Wie Sie sich betten...» an folgende Adresse:

Name ..... Vorname .....

Strasse .....

PLZ/Ort .....

Den Preis von Fr. 9.80 (exkl. Porto) bezahle ich nach Erhalt mit beigelegter Rechnung.

Unterschrift .....

CREATIVE MARKETING, Gubelhangstr. 6, 8050 Zürich, Tel. 01/311 99 11

Krankheit und damit die Atemnot langsam über viele Jahre, weswegen sich viele Menschen daran anpassen und ihre körperliche Aktivität immer mehr einschränken. Beim allergischen Asthma kann die Atemnot innert weniger Minuten einsetzen. Wesentlich ist, dass der Arzt mit Hilfe des Patienten die Ursachen dieser durch verengte Bronchien bedingten Atemnot findet, um eine wirksame Behandlung einleiten zu können. Bei den verengten Bronchien ist vor allem die Ausatmung erschwert, darum ist auf eine verlängerte Ausatmungszeit besonders zu achten. Selbstverständliche Voraussetzung einer sinnvollen Behandlung von Bronchialerkrankungen ist die vollkommene Nikotinabstinenz. Bei der Behandlung verengter Bronchien steht der Einsatz von Inhalationen mit Medikamenten und Atemübungen im Vordergrund.

Andere Ursachen

Es gibt eine ganze Reihe allerdings seltener *Krankheiten des Nervensystems,* wie verschiedene Lähmungen und Störungen im Atemzentrum, die zu Atemnot führen können. Gewisse Krankheiten der Muskeln haben eine Schwäche der Atemmuskeln zur Folge, so dass die zum Gasaustausch nötige Atemarbeit nicht mehr geleistet werden kann. Schwere *Deformierungen von Wirbelsäule und Brustkorb* können auch zu Atembehinderungen führen. Darum ist die Haltungskorrektur nicht nur beim jungen, sondern auch beim alternden Menschen zu fördern. *Erkrankungen der Bauchorgane,* die zu einem erhöhten Druck im Bauchraum führen, wie z. B. Flüssigkeitsansammlung, haben einen Zwerchfellhochstand und damit eine Einschränkung des Lungenvolumens zur Folge. Solche Patienten entdecken meist von selber, dass sie nur bei flachem Liegen Atemnot haben, so dass sie sich daran gewöhnen, mit erhöhtem Oberkörper zu schlafen. Dies ist allerdings auch bei gewissen Formen der herzbedingten Atemnot der Fall. Auch *übermässige Fettsucht* kann zu Atemnot führen. Das Heilmittel wäre einfach: abmagern.

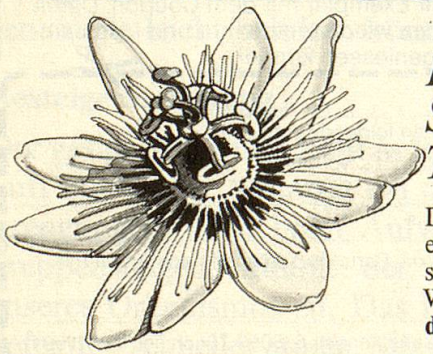
Müssen wir heute noch vor dem Ersticken Angst haben?

Die medizinische Forschung hat in den letzten Jahrzehnten grosse Fortschritte gemacht. Wir haben schon erwähnt, dass man bei Herz- und Lungenkrankheiten oftmals wirksame Medikamente einsetzen kann. Wir haben heute aber auch verschiedene Atemhilfen zur Verfügung, die dem nach Atem ringenden Patienten das Leben erleichtern. Von der einfachen Sauerstoffsonde über den Sauerstoffkonzentrator, der in Privatwohnungen ausgeliehen wird, bis zu den kompliziertesten Beatmungsapparaten haben wir heute eine grosse Anzahl von Geräten für verschiedene «Atemnöte» zur Verfügung. Mit diesen Atemhilfen ist der Erstickungstod selten geworden.

Es ist wichtig zu wissen, dass wir unsere Atmung bewusst beeinflussen und schulen und auch im Alter durch eine ökonomische Atmung unsere Leistungsfähigkeit steigern können. Und dass wir, falls wir einmal – aus was für einem Grund auch immer – Atemnot bekommen, auf ein Gleichgewicht von Ein- und Ausatmung achten: Denn einen Hohlraum wie die Lunge können wir nur dann mit Frischluft füllen, wenn wir ihn auch entleeren.

Dr. Ferdinand Mühlberger, Chefarzt
Bernische Höhenklinik Bellevue
Montana

Schlaflos und nervös?



Bio-Strath Nr. 8
Schlaf-Nerven-Tropfen

Die beruhigende Wirkung erklärt sich aus der Zusammensetzung von **Wildhefe** und den Wirkstoffen aus den **Blättern der Passionsblume** und der **Pfefferminze,** sowie der **Wurzel des Baldrians.** Man schätzt sie bei Überreiztheit, Nervosität, Schlaf- bzw. Ruhelosigkeit und bei Spannungszuständen.

BIO-STRATH®

Apotheken und Drogerien