

# Was tun bei Atemnot?

Zentrum für Ergo- und Physiotherapie



Kantonsspital  
St.Gallen

**Atemnot ist ein subjektives Gefühl von „nicht genug Luft zu bekommen“. Dies kann von unterschiedlichen Ursachen beeinflusst werden. Meist zeigt sich dies in einer Erschöpfung der Atemwege mit sichtbar verstärkter Atemarbeit (z.B. schnelle, oberflächliche Atmung).**

## Versuchen sie folgende Dinge zu beachten:

Zufuhr von frischer Luft, Fenster öffnen, keine beengende Kleidung tragen

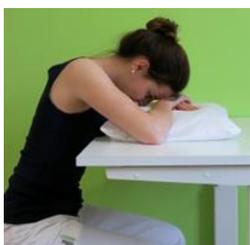
Eigene Atemkapazität einteilen: Ruhepausen einplanen, nicht mehrere Handlungen gleichzeitig durchführen, keine längeren Gespräche führen

Atemerleichternde Haltung einnehmen: Den Oberkörper erhöht positionieren, die Arme abstützen lassen, z.B. Kissen auf den Oberschenkeln

### Wahrnehmen der Atmung



### Erleichtern der Atmung



Dosierte Lippenbremse: Während der dosierten Lippenbremse wird mit locker geschlossenem Mund durch die Nase eingeatmet. Während der Ausatmung sollte die Luft leicht und ohne Anstrengung zwischen den aufeinander liegenden Lippen entweichen.



Die aufeinander gelegten Lippen erzeugen einen Widerstand, der den Druck in den Luftwegen künstlich erhöht. Das Bronchialsystem weitet sich und tiefer gelegene Lungenregionen werden besser belüftet. Bei der Übung sollten sie weder Druck noch Geräusche erzeugen. Stattdessen geht es darum, sich Zeit für den fließenden Atem zu nehmen.

Evtl. wenn vorhanden und vom Arzt verordnet, inhalieren oder/und Medikamente einnehmen

Wenn alles nichts mehr hilft, konsultieren sie bitte ihren Vertrauensarzt.

Bei Fragen melden Sie sich bei Ihrem  
Therapeuten oder Ihrer Therapeutin.

Kantonsspital St.Gallen  
Zentrum für Ergo- und Physiotherapie  
Tel. +41 71 494 15 75  
www.zep.kssg.ch