

## 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/<br>Überraschungen | Herzschwäche und Erkrankungen<br>des Herz-Kreislauf-Systems         |
| Wut/Zorn/Ärger                         | Lungenerkrankungen wie<br>Asthma oder COPD                          |
| Angst/Panik                            | Allergien   |
| Sport und körperliche Belastung        | Übergewicht   |
| Reflux und Sodbrennen                  | Schilddrüsenüberfunktion  |
|  | Neurologische Erkrankungen  |
|  | Psychische Krankheitsbilder   |
|  | Orthopädische Ursachen z.B. Blockaden<br>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!**