

Atemnot-Crashkurs oder Projekt „Leben mit Atemnot“?

Atemnot und Angst sind Erfahrungen, die in Zeiten der „Corona-Krise“ nicht nur Patienten mit chronischen Lungenerkrankungen heimsuchen. Auch bisher Gesunde können infolge einer Virus-Pneumonie (z. B. durch SARS-CoV-2) plötzlich das beklemmende Gefühl entwickeln, keine Luft mehr zu bekommen.

„Nicht atmen zu können ist furchtbar.“

In normalen Zeiten ist das ein vertrauter Satz aus dem Munde von Patienten mit chronischen Lungenerkrankungen. Doch dieses Zitat stammt nicht von einem Patienten mit COPD, Asthma, Lungenfibrose, Pulmonaler Hypertonie oder LAM – sondern von einem 38jährigen durchtrainierten Familienvater aus der Nähe von Rom (Quelle: FAZ vom 2.4.2020)

Bis zu seiner schweren COVID-19-Erkrankung war er – nach eigenen Aussagen – praktisch nie krank und in sehr guter körperlicher Verfassung. Er habe sich sogar ausgesprochen fit gefühlt. (Nicht verwunderlich, wenn man von Beruf Fitness-Trainer und Osteopath ist!)

Als er Anfang März 2020 mit plötzlicher heftiger Atemnot in die Klinik eingeliefert wurde, lautete die Diagnose nach positiver SARS-CoV-2-Testung: atypische beidseitige Pneumonie.

Ein Crash-Kurs in Atemnot

Von der Behandlung berichtet der „Corona“-Patient:

- Eine invasive Beatmung sei nicht erfolgt.
- Stattdessen habe er **unter Druck Sauerstoff mittels einer Plastikhaube** erhalten (eine Art NIV = nicht-invasive Beatmung? - Bei der NIV werden die Patienten über eine Atemmaske bzw. einen Atemhelm mit ausreichend Sauerstoff und mit dem nötigen Beatmungsdruck versorgt.) Dadurch sei ihm das Atmen leichter gefallen. Allerdings habe er sich weiter kurzatmig gefühlt.
- Nach etwa einer Woche habe man ihm die Plastikhaube abgenommen und ihm **über einen Nasenschlauch Sauerstoff** zugeführt (NHF = Nasale High-Flow-Sauerstofftherapie? - Bei der Nasalen High-Flow-Sauerstofftherapie handelt es sich um eine Atmungstherapie, bei der dem Patienten Sauerstoff in Verbindung mit Druckluft und Atembefeuchtung zugeführt wird.)

Nasale Sauerstofftherapie und NIV: vertraute Begleiter für Patienten mit COPD

Der „Corona“-infizierte Fitness-Trainer mußte im Schnelldurchgang erfahren, was viele Patienten mit chronischen Lungenerkrankungen im Laufe ihrer Leidenszeit nach und nach erleben: Atemnot, die nur noch mittels „Technik“ gelindert werden kann.

Doch es gibt einen gravierenden Unterschied:

- Bisher gesunde Patienten mit akuter Atemnot infolge einer Virus-Pneumonie benötigen eine Beatmung erfreulicherweise **nur in der kritischen Phase** des Infektes.
- Patienten mit fortgeschrittenen Lungenerkrankungen sind **zumeist dauerhaft** auf eine LTOT (Langzeit-Sauerstofftherapie) oder eine NIV (Nicht-invasive Beatmung) angewiesen.

Patienten mit COPD oder Lungenfibrose machen in der Regel keinen Crash-Kurs in Atemnot (wie der italienische Fitness-Trainer) – sie müssen vielmehr in einem lebenslangen Prozeß **jeden Tag aufs neue leben lernen mit Atemnot**.

Vielleicht erweist sich die „Corona-Krise“ in diesem Punkt als Lehrmeisterin und weckt Verständnis für die speziellen Belastungen von Patienten mit chronischen Lungenerkrankungen.

Atemnot trotz „Technik“

NHF und NIV sind zwar wirksame Behandlungsoptionen bei Ateminsuffizienz. Doch der infizierte Fitness-Trainer beschreibt, daß er trotz „Technik“ in der kritischen Krankheits-Phase unter Kurzatmigkeit litt. So erleben auch manche Patienten mit fortgeschrittenen Lungenerkrankungen – trotz LTOT und NIV – Situationen von Luftnot.

Typische Beispiele für solche Atemnot-Erfahrungen sind:

- **Atemnot bei emotionaler Belastung**
- **Atemnot „aus heiterem Himmel“**
- **Atemnot beim Wechsel von NIV auf LTOT** (z. B. nach dem Nacht- oder Mittagsschlaf)

Fazit: Es gibt also selbst bei leitlinien-gerechter Therapie keine Garantie für ein Leben ohne Luftnot.

Wie umgehen mit Atemnot im Krankheits-Alltag?

Die persönlichen Rückmeldungen zu meinen bisherigen psychopneumologischen Aktivitäten bestätigen diese Fazit und sprechen eine deutliche Sprache: Betroffene wünschen vor allem **Unterstützung beim Umgang mit Atemnot**.

Auch die Suchanfragen im Internet zeigen einen Schwerpunkt bei Begriffen wie „Atemnot“, „Angst vor Atemnot“, „Umgang mit Atemnot“ und der Frage: „Was hilft bei Atemnot?“

Atemnot-Informationen auf der Website „Sauerstoff und Sinn“

Lesefreudige Besucher meiner Website „Sauerstoff und Sinn“ haben auf den verschiedenen Seiten bereits einige Angebote der Psychopneumologie für das „Leben mit Atemnot“ entdecken können:

- im Lexikon Psychopneumologie
- im Download-Bereich
- über den TAG „Atemnot“ in der Sidebar

Newsletter-Abonnenten hatten zudem bis zum 4.4.2020 als Testleser Zugang zum Entwurf einer Atemnot-Broschüre. Insgesamt haben sich sechs Testleser beworben. Ihre Rückmeldungen sind in die aktuelle End-Version der Atemnot-Broschüre eingeflossen.

An dieser Stelle ein herzliches DANKESCHÖN an alle Testleser, vor allem an R.K. und S.D. für ihre kritischen und konstruktiven Hinweise!

atemnot-info.de - ein Kommunikations-Angebot zum Thema „Leben mit Atemnot“

Alle Testleser haben Pionierarbeit geleistet für die Beta-Version eines neuen Internet-Projektes

Das neue Angebot ist inzwischen mit einer Startseite online. Auf dieser Seite erhalten Betroffene und Interessierte einen **Überblick über den Inhalt der Atemnot-Broschüre und außerdem einen Zugang zum kostenlosen Download.**

Eine wichtige Anmerkung: Die Broschüre vermittelt einen Einstieg in die Angebote der Psychopneumologie für den Umgang mit Atemnot. Eine vertiefte Darstellung mit konkreten Übungen folgt.

„Leben mit Atemnot“ ist work in progress

Das Projekt „Leben mit Atemnot“ ist als **dynamischer Prozeß** geplant. Deshalb gibt es bisher - neben der Startseite - nur eine weitere Seite zum Austausch über Atemnot-Erfahrungen.

Dort können alle zum Gelingen des Projektes beitragen:

- Betroffene
- Angehörige
- Behandler

Ich freue mich auf viele Rückmeldungen. Servus und bis bald auf **www.atemnot-info.de**