Atemnot ist für die Betroffenen ein Alptraum: Sie kriegen plötzlich keine Luft mehr, bekommen Angst zu ersticken und geraten immer mehr in Panik. Jetzt ist es umso wichtiger, ruhig zu bleiben, sich ein Bild von der Situation zu machen und die richtigen Erste-Hilfe-Maßnahmen zu ergreifen.

Ursachen und Symptome von Atemnot

Obwohl sie verzweifelt atmen, haben die Betroffenen das Gefühl, nicht genug Luft zu bekommen. Das kann Erstickungs- und Todesangst auslösen. Dabei sind die Ursachen für Atemnot unterschiedlich. Asthma, ein Herzinfarkt, Hyperventilation, Stress, Allergien und Angststörungen können dazu führen, dass die Betroffenen nicht mehr richtig atmen können. Typische Anzeichen von Atemnot sind Husten, Herzrasen, das Ringen um Luft, pfeifende oder rasselnde Atmung, bläuliche Einfärbung der Lippen und Fingernägel sowie blasse Haut.

Allgemeine Maßnahmen Atemnot

Egal ob Asthma, Hyperventilation oder ein Herzinfarkt: Es gibt einige allgemeine Maßnahmen, die eine Atmung erleichtern. Dazu zählen:

- ✓ Fenster öffnen, Belüftung verbessern
- ✓ Enge Kleidung lockern
- ✓ Oberkörper hochlagern (eher sitzend als liegend)
- ✓ Beruhigen und Stress reduzieren
- ✓ Notruf absetzen 112!

Maßnahmen bei einem Asthma Anfall

Asthma ist eine chronische Erkrankung der Atemwege. Durch verschiedene Auslöser wie Allergien, Rauch oder Belastung verengen sich die Atemwege und es kommt zu einer anfallartigen Luftnot. Zusätzlich zu den allgemeinen Maßnahmen, gibt es noch spezielle Möglichkeiten einen Asthma Anfall zu behandeln.



In der Grafik werden atemerleichternde Körperhaltungen dargestellt. Durch das Vornüberbeugen wird die Hilfsmuskulatur der Ausatmung aktiviert.

Zusätzlich kann die sogenannte Lippenbremse helfen. Die Lippen werden locker aufeinandergelegt. Es wird dann geräuschvoll durch die aufeinander gelegten Lippen geatmet. Also wie pfeifen nur ohne Pfeifgeräusch



Und was ist mit dem Asthma Spray? Dieses Notfallmedikament kann auch in Notsituationen nicht eigenständig verabreicht werden, weil das Mittel mit einem Einatmen inhaliert werden muss.



Somit müssen Betroffene das immer selbst erledigen. Wir können aber das Asthma Spray besorgen und der Person ohne Deckel in die Hand legen. **Sollte kein Spray vorhanden sein oder die Atemnot weiterhin bestehen, wird der Notruf abgesetzt!**

©Miki Grbic - aidclub. Dieses Material darf für Ausbildungszwecke genutzt werden. Das Entfernen des Logos oder Verfassers, sowie Änderungen sind nicht gestattet. Alle Bildrechte an den illustrierten Charakteren verbleiben exklusiv beim Verfasser Miki Grbic. Eine isolierte Nutzung oder Weiterverbreitung der Grafiken ist untersagt. Mehr Content unter www.aidclub.de

Maßnahmen bei Hyperventilation

Meist psychisch bedingt atmen Betroffene sehr schnell und stark. Zuviel Sauerstoff ist auch für den Körper ungesund. Du hast es vielleicht schon in Filmen gesehen, in eine Tüte atmen. Das hilft die Atmung zu reduzieren und den Sauerstoffgehalt wieder in ein normales Level zu bringen. Es sollte im 15 Sekunden Takt abwechselnd mit Tüte und dann ohne Tüte geatmet werden. Doch als erste Maßnahme gilt hier besonders: Beruhigen und Stress reduzieren. Also schau, dass die Person in ein ruhiges Umfeld kommt und versuche sie durch Betreuung zu beruhigen. Sollte nach 10 Minuten keine Besserung eintreten ruft die 112!



Einladung zur Club-Area

In der Club-Area findest du weitere Unterlagen, interaktive Übungen und Videos rund um Erste Hilfe.

©Miki Grbic - aidclub. Dieses Material darf für Ausbildungszwecke genutzt werden. Das Entfernen des Logos oder Verfassers, sowie Änderungen sind nicht gestattet. Alle Bildrechte an den illustrierten Charakteren verbleiben exklusiv beim Verfasser Miki Grbic. Eine isolierte Nutzung oder Weiterverbreitung der Grafiken ist untersagt. Mehr Content unter www.aidclub.de