

DAS CHRONISCHE HYPERVENTILATIONSSYNDROM

Unsicherheit- Atemnot – Beklemmung – Panik

Text: Alida Oorburg



Das akute Hyperventilationssyndrom ist eine häufige Störung, die selten diagnostische oder therapeutische Probleme bereitet.

Als akute Hyperventilation bezeichnet man eine unphysiologisch vertiefte und/oder beschleunigte Atmung. Hierdurch wird zu viel CO₂ von der Lunge abgegeben. Dies führt zu einem Anstieg des pH-Werts des Blutes (Alkalose) und einer Verminderung des Calciumspiegels. Infolgedessen verringert sich der Kohlendioxidpartialdruck (pCO₂) des Blutes (Hypokapnie), was unter anderem zu Gefäßverengungen im Gehirn führt.

Die Ursache ist in den meisten Fällen Stress oder Angstgefühle bzw. -zustände. Die Symptome können durch willentliches/ bewusstes tiefes und schnelles Einatmen ausgelöst werden! Bei akuter Hyperventilation können unter anderem folgende Symptome auftreten:

- Gesteigerte Atemfrequenz
- Brustschmerzen
- Herzklopfen

- Übelkeit, Erbrechen
- Schweißausbrüche
- ein Gefühl von Panik oder Angst
- Muskelkrämpfe
- Kribbeln in den Fingern (Parästhesien)
- Schwindel
- Angstgefühle
- Atemnot

Therapie:

Beruhigung der Patientin/des Patienten und die Rückatmung in die zu einer Schale geformten Händen mit dem Ziel, den pCO₂ wieder zu steigern (eventuell in eine Tüte atmen).

Bei Patient*innen mit chronischer Hyperventilation ist die Symptomatik weitaus schwächer ausgeprägt und wird oft übersehen. Die akuten Anfälle fehlen oft, die Beschwerden sind meist sehr vage und komplex und andere nicht direkt auf eine Hyperventilation zurückzuführenden psychischen oder somatischen Symptome stehen im Vordergrund.

Die Symptome können nicht durch willentliches/ bewusstes tiefes und schnelles Einatmen ausgelöst werden, weil sich der Körper meist an die (langzeitige) erhöhte pH-Werte des Blutes gewöhnt hat.

Bei der chronischen Hyperventilation können unter anderem folgende Symptome auftreten:

- Benommenheit (wie auf Wolken, Watte im Kopf, betrunken)
- Schwindel (häufig Schwankschwindel bzw. Benommenheitsschwindel)
- Kribbeln (Ameisenlaufen) und Zittern sowie Taubheitsgefühle
- Muskelzuckungen
- Muskelschmerzen und Muskelverspannungen, vor allem in Nacken, Kiefer und Rücken
- Müdigkeit und Schwäche, vor allem schwache Beine
- Gefühl umzukippen, Gangunsicherheit
- Häufiges Gähnen, das Gefühl nicht genügend Luft zu bekommen
- Angst und Panik
- Sehstörungen
- Erhöhte Reizbarkeit
- Konzentrationsstörungen, das Gefühl es ist „irgendwie“ alles zu viel
- Verdauungsprobleme (z.B. Reizdarm/ Blähungen)
- Häufiges Wasser lassen (Reizblase)
- schnelles Schwitzen, kalte Füße und Hände

Die Symptome sind nicht immer präsent und wechseln sich häufig ab. Manche verschwinden, andere kommen hinzu. Viele Betroffene spüren eine Verbesserung am Morgen und eine Verschlechterung über den Tag. Stress, Anspannung und Ängste verschlechtern die Symptome innerhalb von Sekunden. So kann es sein, dass es dem Betroffenen gut geht und plötzlich setzt wieder die Benommenheit ein und das Gefühl als kippt man demnächst um. Entspannung, Sport sowie Ablenkung verbessern die Symptome oft.

Viele der Symptome treten auch bei Erkrankungen wie Depression, Angststörungen, Herzproblemen, Lungenproblemen, Burnout sowie HWS-Syndrom auf, weshalb viele Betroffene viele unterschiedliche Diagnosen erhalten und von einem Arzt zum anderen gereicht werden. Dies führt zur immer

mehr Unsicherheit und Ängsten, was wiederum zur Verschlechterung der Problematik führt.

Dass die Beschwerden mit einer chronisch falschen Atmung zusammenhängen, wird leider oft viel zu spät oder gar nicht bemerkt.

Therapie:

Bei der chronischen Hyperventilation sollten die Patient*innen - ebenso wie bei der akuten - über diese Störung der gewohnheitsmäßigen Atmung aufgeklärt werden. Von besonderer Bedeutung ist die physiotherapeutische und atemtherapeutische Behandlung, und zwar das Erlernen der Zwerchfelatmung sowohl während eines Anfalls als auch in Ruhe. Aber auch Entspannungstherapie (Autogenes Training). Dehnung/ Entspannungsübungen und (Wiedereinstieg in den) Sport sind wichtige therapeutische Maßnahmen.

Psychotherapeutische Maßnahmen, mit dem Ziel, dass es dem Patienten möglich wird, die Beziehung zwischen auslösender Situation, Affekt und Hyperventilation zu erkennen, sind Teil einer multidisziplinären Behandlungsweise.

Literatur:

Leerboek medische fysiologie Auteurs : L.N. Bouman, J.H.J. Muntinga, R. Bakels Uitgeverij: Bohn Stafleu van Loghum

Hyperventilationssyndrom Von Rebecca Dezube , MD, MHS, Johns Hopkins University

Überprüft/überarbeitet Sep 2021

<https://www.msmanuals.com/de-de/profi/lungenkrankheiten/symptome-von-lungenerkrankungen/hyperventilationssyndrom>

Hyperventilationssyndrom - Lungenkrankheiten - MSD Manual Profi-Ausgabe. <https://www.msmanuals.com/de-de/profi/lungenkrankheiten/symptome-von-lungenerkrankungen/hyperventilationssyndrom>



Alida Oorburg

freiberufliche Physiotherapeutin in Dornbirn.