Atemnot: Information für Patienten

Claudia Steurer-Stey
Institut für Hausarztmedizin, UniversitätsSpital Zürich, Universität Zürich

Was ist Atemnot?

Kurzatmigkeit bis hin zur Atemnot kann ein sehr unangenehmer, ja angsteinflössender Zustand sein. Der medizinische Ausdruck für Atemnot ist *Dyspnoe*, er kommt aus dem Griechischen und bedeutet «schweres Atmen». Immer, wenn die Atmung als erschwert empfunden wird, spricht man von Atemnot.
Wenn Mühe mit Atmen auftritt, kann das verschiedene Gründe haben. Wichtige körperliche Ursachen sind Herz-, Atemwegs- und Lungenkrankheiten. Glücklicherweise kann Atemnot meist behandelt und verbessert werden, sobald man die Ursache herausgefunden hat. Häufig ist die Atemnot auch nur durch kurzzeitige, vorübergehende Probleme, wie zum Beispiel durch Infekte, bedingt. Auch körperliche Inaktivität mit Konditionsmangel, Stress oder Angst und psychisch belastende Situationen können zu subjektiv empfundener Atemnot führen.

Ursachen von rasch auftretender Atemnot

Ursachen von rasch auftretender Atemnot, sogenannter *akuter Atemnot*, sind:

- Atemwegsinfekte und Lungenentzündung. Diese Infekte gehen meist noch mit anderen Beschwerden wie Fieber, Husten und Auswurf einher;
- Asthma, allergisches und nicht allergisches Asthma. Begleiterscheinungen können ein pfeifendes Atemgeräusch und/oder Husten sein;
- Verlegung der Atemwege, etwa, wenn ein Fremdkörper (Erdnuss, Knochen etc.) fälschlicherweise in die Atemwege gelangt;
- Lungenembolie (Verschluss von Lungenblutgefässen). Ursache dieses Verschlusses ist oft die Folge einer Thrombose der Beinvenen;
- Kollaps der Lunge (sogenannter Pneumothorax, Luftansammlung im Rippenfellraum), bei z.B. Lungenriss;
- Angina pectoris / Herzinfarkt (durch Verengung der Herzkranzgefässe). Es kommt zum verminderten Blut- und damit Sauerstofftransport zum Herzen;
- Herzmuskelschwäche. Das Herz kann nicht mehr genügend Blut durch den Körper pumpen. Der medizinische Fachausdruck dafür lautet *Herzinsuffizienz*.

Die häufigsten Ursachen von langanhaltender Atemnot

Einige der oben genannten Ursachen können auch andauernde Atemnot verursachen, wie das Asthma oder eine Herzmuskelschwäche. Die häufigsten Ursachen von langanhaltender Atemnot, sogenannter *chronischer Atemnot*, sind:

- Asthma;
- Die chronisch verengende (obstruktive) Lungenkrankheit (COPD), auch «Raucher-Lunge» genannt, da diese Krankheit vor allem bei Rauchern oder Ex-Rauchern auftritt. Die COPD verursacht eine bleibende Verengung

der Atemwege/Bronchien sowie auf Dauer eine Schädigung der Lungenbläschen, die zum Sauerstoffaustausch notwendig sind;

- Erkrankungen des Lungengewebes, die zu einer «Verhärtung» der Lunge durch Bindegewebsvermehrung führen. Der medizinische Fachausdruck lautet *Fibrose*;
- Herzerkrankungen, die zu einer Herzmuskelschwäche führen (*Herzinsuffizienz*);
- Trainings- und Konditionsmangel (Dekonditionierung);
- Übergewicht (Adipositas).

Wann sollten Sie einen Arzt, eine Ärztin aufsuchen?

Atemnot ist das Leitsymptom vieler Erkrankungen von Lunge, Atemwegen und Herz und muss ernst genommen werden. Wenn Sie eine Kurzatmigkeit entwickeln, insbesondere, wenn Sie auch in Ruhe auftritt bzw. nicht bei Ruhe verschwindet, oder wenn Sie Atemnot verspüren bei Tätigkeiten, bei denen Sie früher keine Atemprobleme hatten, bzw. bei viel niedrigerer Belastung als bisher, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Vermeiden Sie Panik, aber wenn Sie starke oder akute Atemnot verspüren oder auch Brust- oder Herzschmerzen auftreten, sollten Sie keine unnötige Zeit verstreichen lassen, sondern umgehend einen Arzt oder ein Spital aufsuchen.

Untersuchung/Abklärungen bei Atemnot

Ein ausführliches Gespräch über die Art und das Auftreten der Atemnot, über Risikofaktoren und Situationen (z.B. Rauchen, hoher Blutdruck, Übergewicht, körperliche Inaktivität/Immobilität, berufliche Tätigkeit, Allergien etc.) und eine sorgfältige körperliche Untersuchung sind wichtige erste Massnahmen, um der Ursache der Atemnot auf die Spur zu kommen, meist braucht es aber noch weitere Tests wie

- eine Blutentnahme, um eine Blutarmut auszuschliessen. Das Blut transportiert den Sauerstoff, und bei Blutarmut kann nicht genügend Sauerstoff transportiert werden, was zu Atemnot führen kann;
- ein Röntgenbild von Herz und Lunge;
- ein Elektrokardiogramm (EKG);
- einen Lungenfunktionstest, genannt *Spirometrie*, mit dem Lungenvolumen und Verengungen in den Atemwegen gemessen werden können;
- das Messen des Sauerstoffgehaltes im Blut mit einem kleinen Fingermessgerät, genannt *Pulsoxymetrie*.

Zusätzliche Spezialuntersuchungen, wie zum Beispiel eine Computertomographie oder ein Herzultraschall, können notwendig werden.