



## Hyperventilation (schnelles, hechelartiges Ein- und Ausatmen)

Andreas Vor 24 Stunden Geschlossen



Andreas

Administrator

Beiträge: 4.791

Vor 24 Stunden **Neu**

#1

Als Hyperventilation wird die sehr schnelle hechelartige Ein- und Ausatmung bezeichnet. Häufig verkrampt sich die Brust dabei und man hat das Gefühl zu wenig Luft zu bekommen. Sie ist zum Großteil eine Folge von Angst b.z.w. Panik. Dabei steigert die Hyperventilation ihrerseits die Angst (zum Beispiel Angst durch Erstickung).

### Abhilfe:

Versuche ruhig zu bleiben. Obwohl es sich sehr bedrohlich anfühlt ist die Hyperventilation recht schnell zu bändigen. Du nimmst eine nicht zu große Tüte oder formst die Hände zu einer hohlen Kugel, presst sie fest zusammen und atmest mehrere Male darin ein und aus. Der Sinn dieser Rückatmung, also des Einatmens der ausgeatmeten Luft, ist die Steigerung des CO<sub>2</sub>-Gehaltes im Blut. Die Blutgefäße weiten sich daraufhin und die Hyperventilation klingt langsam wieder ab.

Mehr Informationen zu diesem Thema findest Du hier:

- <https://de.wikipedia.org/wiki/Hyperventilation>
- <https://www.angst-panik-hilfe.de/hyperventilation.html>

Wenn Du technische Probleme, Fragen oder Freischaltungswünsche hast, dann schreibe mir:

- in [Fragen rund ums Forum, Anregungen, Tipps](#)
- oder per [PN \(Konversation\)](#)
- oder per Mail an [mail@ptbs-selbsthilfeforum.de](mailto:mail@ptbs-selbsthilfeforum.de)

