

A T E M N O T

Dr.med.Andres Bircher

©Copyright by Edition Bircher-Benner, 2014

Unsäglich ist das Leid jener, die die Fähigkeit, frei zu atmen, verloren haben. 6 bis 27% der Menschen die deutsche Arztpraxen aufsuchen, leiden an Atemnot (Dyspnoe), definiert als unangenehm erschwerte Atmung. Der Gesunde spürt das Atmen nur, wenn er darauf achtet. Atmen ist die einzige vitale Funktion des Organismus, welche wir auch willkürlich beeinflussen können. Tiefe und Frequenz der Atmung werden beim Gesunden durch Ansteigen des Kohlendioxydgehaltes des Blutes angeregt, beim chronisch atemkranken Menschen durch verminderten Sauerstoffgehalt. Die Reinheit der Luft in den Bergen vermittelt die Empfindung von Leichtigkeit und Freiheit. Müssen wir in Schadstoffe belasteter Luft einer Grossstadt leben, verlegen sich die Luftwege und Nebenhöhlen mit scharfen, wund machenden Schleimabsonderungen, welche in die Bronchien hinunter fliessen und die Atmung beengen. Die chronisch obstruktive Lungenkrankheit (COPD) tritt in allen „zivilisierten“ Ländern immer früher und häufiger auf. Mit Toxinen beladene Feinstaubpartikel von Abgasen, Heizungen, Industriekaminen, Bremsbelägen und Laserdruckern dringen in die tiefsten, feinsten Bronchien ein und erzeugen dort eine chronische Entzündung, welche den Luftstrom beengt und die Lungenbläschen überbläht und mehr und mehr zerstört. Heute leiden 10% aller über 40 jährigen und 50% der Raucher an dieser schweren, chronischen, progressiven Krankheit, bis hin zu schwerster Atemnot mit Sauerstoffmangel (Cyanose) durch Vernarbung und Zerstörung von Lungengewebe (Lungenemphysem). Der Umbauprozess der Lunge verengt die Lungengefässe, so dass der Blutdruck im Lungenkreislauf ansteigt (pulmonale Hypertonie, PAP über 25 mm Hg), bis das rechte Herz die Mehrarbeit nicht mehr leisten kann (Rechtsherzinsuffizienz). Dann gesellen sich zur Atemnot Wasseransammlungen in den Beinen, in den inneren Organen und, grosse, elende Schwäche und Erschöpfung.

Die zweithäufigste Ursache von Atemnot ist das Asthma bronchiale, eine vorerst anfallsweise Verengung überreizter Bronchien. In Westeuropa leiden 10% der Kinder und ca. 5% der Erwachsenen an Asthmaanfällen. Bei Kindern wird es in der Regel durch eine allergische Reaktion der Bronchialschleimhäute auf Allergene, wie Blütenpollen, Tierhaare, Milbenstaub, Schimmelpilze u.v.a. ausgelöst (extrinsisches Asthma). Das Asthma jedes zweiten Kindes heilt in der Pubertätszeit aus. Beim Erwachsenen spielen die Allergien nur noch eine untergeordnete Rolle (intrinsisches Asthma). Sehr oft wird beim Erwachsenen das Asthma durch eine chronische Nasen-Nebenhöhlenentzündung verursacht. Bei ungenügender Therapie geht das Asthma ebenfalls in eine allmähliche Zerstörung und Vernarbung des Lungengewebes über (Lungenemphysem, COPD).

Plötzliche Atemnot kann aber auch reflektorisch bedingt sein, etwa durch einen Sturz auf den Rücken oder einen Schlag in den Oberbauch (Sonnengeflecht), bei Rippenbrüchen oder akuter Blockierung eines Brustwirbels. Oft äussern sich unbewusste Ängste als Hyperventilation durch unkontrolliert vertiefte Atmung und Erstickungsangst. Dabei sinkt der Kohlendioxydspiegel im Blut ab. Dadurch verengen sich die Hirngefässe, so dass das Atemzentrum falsch hohe Kohlendioxydwerte misst und die Atmung fälschlich steigert. Das Blut wird alkalisch (respiratorische Alkalose)

und dadurch sinkt der Calciumspiegel rasch ab, so dass es zu Muskelkrämpfen (Tetanie) kommt. Hyperventilation, wenn auch nicht lebensgefährlich, ist schwer zu ertragen. Unbewusster Angst steigert sich in Luftnot, Erstickungsgefühl und Panik. Durch ganz lang anhaltendes Ausatmen bei jedem Atemzug kann der CO₂-Spiegel angehoben werden, so dass die Atemnot sich löst.

Natürlich verursacht eine Bronchitis oder Lungenentzündung Atemnot, oder etwa eine entzündliche oder Tumor-bedingte Ansammlung von Flüssigkeit im Brustfell (Pleuraerguss) oder in den Brustkorb eingedrungene Luft (Pneumothorax). Kleinkinder sind sehr gefährdet, wenn Fremdkörpern (Spielzeugteile) in die Bronchien gelangen (Aspiration). Angina pectoris oder ein Herzinfarkt, sind immer von Atemnot begleitet. Wenn nicht im Lungenemphysem, so endet das Rauchen im Lungenkrebs, und immer mit allmählichem Ersticken in unsäglichem Leid.

Immer mehr Menschen leiden am Schlafapnoesyndrom: Dabei treten im Schlaf häufig Atemstillstände von 10 und mehr Sekunden auf mit Sauerstoffmangel im Gehirn und danach plötzlichem Nachholen tiefer Atemzüge. Morgens erwacht man „wie gerädert“ mit Kopfschmerz und Benommenheit, erinnert sich aber an nichts. Die erholenden Schlafphasen der Vormitternacht bleiben aus. Tagsüber fühlt man sich schläfrig und untauglich. Autofahren oder monotone Tätigkeiten sind für Menschen mit Schlafapnoen sehr gefährlich, da sie jederzeit den Sekundenschlaf riskieren, der sich mit dem besten Willen und grösster Anstrengung nicht verhindern lässt. Man schätzt, dass in Deutschland etwa 800'000 Menschen am Schlafapnoesyndrom leiden. Der Sekundenschlaf gilt als zweithäufigste Ursache für einen tödlichen Verkehrsunfall. Wer ein Glas Rotwein am Abend trinkt, oder Schlafmittel oder gar die Ekstasy-Droge nimmt, riskiert vermehrt das Schlafapnoesyndrom. Raucher sind viel häufiger davon betroffen und Menschen, die am metabolischen Syndrom leiden mit Adipositas, Diabetes, Bluthochdruck. Die elektromagnetischen Felder, besonders die Verstrahlung der Wohn- und Erholungsräume mit gepulster Hochfrequenzstrahlung durch Mobilfunkantennen und tragbaren Haustelevone, die mit ihren Frequenzen und Skalar-Wellen, wie Presslufthämmer durch alle Betonwände hindurch, bis ins hinterste Kinderzimmer vordringen, werden sich bemerkbar machen. Die Frequenzmuster der Übermittelten Informationen (Telefonate, Internet) dringen präzise in die empfindlichsten Frequenzmuster unseres biologischen Systems ein und stören die komplexe Funktionsweise des Gehirns, das ebenfalls mit Skalar-Wellen arbeitet, massiv und schädigt die vitalen Funktionen und Regulationen unseres biologischen Systems aufs Empfindlichste. Die Folgen werden auf uns zu kommen.

Ein gesunder Atem, eine gesunde, reine Luft, eine gesunde Atmosphäre, ein gesunder Schlaf, sind Meisterwerke der Natur, denen wir Sorge tragen müssen, indem wir wenigstens alle schädlichen Einwirkungen verhindern, auf die wir Einfluss nehmen können. Ein Weg, der sich lohnt.

Dr. med. Andres Bircher