

## Dauerhafte leichte Hyperventilation

# Wenn Stress zum ständigen Begleiter wird!!!

**Wir alle kennen den Moment, in dem Stress uns den Atem raubt – wortwörtlich. Doch für manche Menschen ist dieser Zustand keine kurzzeitige Reaktion auf eine akute Belastung, sondern ein dauerhafter Begleiter.**

**Leichte, dauerhafte Hyperventilation** ist ein unterschätztes Phänomen, das durch anhaltenden Stress oder Ängste ausgelöst wird, den Körper langfristig beeinflusst und zahlreiche negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat.

### **Was ist dauerhafte leichte Hyperventilation?**

Bei einer leichten, chronischen Hyperventilation atmet der Betroffene über längere Zeit hinweg unbewusst zu schnell oder zu tief, oft ohne es zu bemerken. Die Atmung wird ineffizient, sodass der Kohlendioxidgehalt (CO<sub>2</sub>) im Blut niedrig bleibt, was den Körper in einen unausgeglichene Zustand versetzt.

### **Warum tritt diese Art der Hyperventilation auf?**

Der Hauptauslöser für dauerhafte Hyperventilation ist meist psychologischer Natur, insbesondere chronischer Stress und Angst. Wenn unser Körper ständig unter Anspannung steht, aktiviert er das sympathische Nervensystem, das unsere "Kampf-oder-Flucht"-Reaktion steuert. In diesem Zustand bleibt der Atem erhöht, auch wenn keine unmittelbare Gefahr droht.

Ein weiterer Faktor kann unsere moderne Lebensweise sein, die durch Hektik, soziale Medien und Arbeitsdruck ständige Anspannung verursacht. In Kombination mit schlechter Körperhaltung z. B. durch langes Sitzen oder Bildschirmarbeit, kann dies die Atmung schnell, flach und unregelmäßig

machen. Das führt dazu, dass der Körper nie richtig zur Ruhe kommt und die Hyperventilation zum „Normalzustand“ wird.

## Symptome

1. **Müdigkeit und Erschöpfung:** Durch die ineffiziente Atmung wird der Körper nicht optimal mit Sauerstoff versorgt, was zu anhaltender Müdigkeit führt. Viele Betroffene fühlen sich erschöpft, selbst wenn sie ausreichend Schlaf bekommen.
2. **Kopfschmerzen und Schwindel:** Eine dauerhafte Abnahme des CO<sub>2</sub>-Gehalts im Blut kann zu leichten, aber häufigen Kopfschmerzen und einem ständigen Schwindelgefühl führen. Diese Symptome werden oft als unspezifisch wahrgenommen.
3. **Konzentrationsprobleme:** Ein unausgeglichener Sauerstoff- und Kohlendioxidgehalt beeinflusst die Gehirnfunktion. Konzentrationsschwierigkeiten und Gedächtnisprobleme sind typische Anzeichen einer chronischen Hyperventilation.
4. **Muskelverspannungen und Schmerzen:** Die ständig flache Atmung führt oft zu einer Überanstrengung der Atemmuskulatur, insbesondere im Brust- und Nackenbereich. Das kann Verspannungen und Schmerzen verursachen, die häufig mit Stress oder schlechter Körperhaltung verbunden sind.
5. **Angst und Panikgefühle:** Chronische Hyperventilation kann Ängste verstärken oder sogar auslösen. Da der Körper das Gefühl hat, nicht genug Sauerstoff zu bekommen, entsteht ein permanentes Gefühl der inneren Unruhe, was wiederum die Hyperventilation verstärken kann – ein echter Teufelskreis.
6. **Verdauungsbeschwerden:** Auch das Verdauungssystem kann durch chronische Hyperventilation beeinflusst werden. Viele Betroffene berichten von Blähungen, Völlegefühl oder Bauchschmerzen, da die veränderte Atmung auch den Druck auf das Zwerchfell und damit auf den Magen-Darm-Trakt erhöht.

## Langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit

Wenn dauerhafte Hyperventilation über längere Zeit anhält, kann dies zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen:

- **Chronische Erschöpfung** und ein **allgemeines Gefühl von Krankheit**, da der Körper nie richtig zur Ruhe kommt.
- **Verstärkung von Angststörungen:** Die chronische Hyperventilation kann bestehende Angststörungen verschlimmern oder sogar neue Ängste auslösen, was zu Panikattacken führen kann.

- **Herz-Kreislauf-Probleme:** Durch die ständige Überaktivierung des sympathischen Nervensystems kann das Risiko für Bluthochdruck und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigen.

## Wie kann man dauerhafte Hyperventilation erkennen?

Das Erkennen einer chronischen Hyperventilation kann schwierig sein, da die Symptome oft unspezifisch sind und auf andere Ursachen zurückgeführt werden. Ein wichtiger Hinweis ist, auf die eigene Atmung zu achten. Typische Zeichen sind:

- Ein Gefühl von Atemnot, auch wenn keine körperliche Anstrengung vorliegt.
- Häufiges Seufzen oder Gähnen.
- Flache, schnelle Atmung, besonders in Stresssituationen.

## Wie kann man die Atmung verbessern?

1. **Atembewusstsein schaffen:** Der erste Schritt ist, die eigene Atmung bewusst wahrzunehmen. Schon die Erkenntnis, dass man ständig flach oder zu schnell atmet, kann helfen, Änderungen vorzunehmen. Regelmäßige Atemübungen sind ein guter Weg, um die Atmung zu verlangsamen und tiefer zu machen.
2. **Atemtechniken üben:** Atemübungen wie die Bauchatmung oder 4-7-8-Atmung (4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden den Atem halten, 8 Sekunden ausatmen) können helfen, die Atmung zu beruhigen. Das Atmen in den Bauch (statt in die Brust) fördert eine tiefere und effizientere Sauerstoffaufnahme.
3. **Stressmanagement:** Da Stress eine Hauptursache für chronische Hyperventilation ist, ist Stressbewältigung ein zentraler Faktor. Techniken wie Meditation, Achtsamkeitstraining oder Yoga können helfen, den Stresspegel zu senken und die Atmung zu stabilisieren.
4. **Regelmäßige Bewegung:** Sport, insbesondere Aktivitäten wie Spazierengehen, Schwimmen oder leichte Ausdauerübungen, fördert eine gesunde Atmung und hilft, den Körper in Balance zu halten.
5. **Ergonomische Haltung:** Eine schlechte Körperhaltung kann die Atmung einschränken. Achte auf eine aufrechte Haltung, vor allem am Arbeitsplatz, um die natürliche Atmung zu unterstützen.

## Fazit

Dauerhafte leichte Hyperventilation ist eine oft übersehene Folge von chronischem Stress und modernen Lebensgewohnheiten. Auch wenn die Symptome subtil sind, können sie das tägliche Leben erheblich beeinträchtigen.

Wer anhaltende Erschöpfung, Schwindel oder Konzentrationsprobleme verspürt, sollte seine Atmung genauer beobachten. Durch gezielte Atemübungen, Stressmanagement und eine bewusste Haltung kann man die Atmung wieder in Balance bringen und den Teufelskreis der Hyperventilation durchbrechen.

***Atem ist Leben – und je bewusster wir damit umgehen, desto gesünder werden wir uns fühlen.***