

● Atemnot

Leiden Sie an Atemnot?

Die Schwere von Atemnot können Sie mit diesem kleinen Test grob einschätzen: Steigen Sie eine Treppe hoch.

Wie viele Treppenabsätze (ein Absatz = ca. fünf bis zehn Stufen) bewältigen sie ohne Schwierigkeiten? Wann müssen sie unterbrechen, weil Sie eine Ruhepause benötigen? Bitte kreuzen Sie die Aussage an, die auf Sie zutrifft.

- Nach zwei Absätzen. Dann haben Sie nur eine leichte Atemnot und sollten Ihre Kondition bewusst verstärken.
- Nach einem Absatz. Dann haben Sie eine schwere Atemnot.
- Schon während des ersten Absatzes. Dann haben Sie eine sehr schwere Atemnot.

Bei schwerer und sehr schwerer Atemnot suchen Sie bitte unverzüglich Ihren Arzt auf. Das gilt besonders, wenn Sie eine der beiden folgenden Fragen mit „Ja“ beantworten:

- Hält der Zustand über Tage, Wochen oder sogar Monate an?

Ja

Nein

- Sind Sie regelrecht kurzatmig? Müssen Sie beim Sprechen mitten im Satz eine Pause machen, um Luft zu holen?

Ja

Nein