

Erste Hilfe bei Atemnot mit dem Handventilator

Atemnot ist das subjektive Gefühl, nicht genügend Luft zu bekommen. Sie kommt bei vielen chronischen Lungenerkrankungen vor. Atemnot ist äußerst unangenehm, belastend und kann Angst machen. Sie ist aber nicht gefährlich. Verschiedene Maßnahmen können helfen, die Atemnot zu lindern. Ein einfaches Hilfsmittel ist ein Handventilator.

Wie wird der Handventilator genutzt?

- Bequeme Haltung einnehmen, gegebenenfalls leicht vorgebeugt
- Handventilator vor das Gesicht halten - Abstand ca. 15 Zentimeter
- Luftstrom auf die Mitte des Gesichts ausrichten, sodass er an Nase, Mund und Wangen wahrnehmbar ist
- Nutzung bis die Atemnot nachlässt
- Gegebenenfalls gleichzeitige Anwendung weiterer Techniken zur Linderung der Atemnot, zum Beispiel Atemtechniken, atemerleichternden Körperpositionen oder Entspannungstechniken

Die Dauer, bis eine Linderung der Atemnot auftritt, kann individuell sehr unterschiedlich sein. Manche Menschen spüren bereits nach wenigen Sekunden eine Verbesserung, bei anderen dauert es mehrere Minuten.

Tipps zur Verwendung des Handventilators

- Anwendung gleichzeitig mit einem Sauerstoffgerät möglich
- Anwendung unterwegs möglich - Handventilator mitnehmen
- Bei nächtlicher Atemnot, Handventilator ans Bett legen, um ihn griffbereit zu haben

Bei Viruserkrankungen mit Tröpfcheninfektion (zum Beispiel Grippe, RSV, COVID-19) sollte der Handventilator nicht angewendet werden, um die Viren nicht zu verteilen.

Wie wirkt der Handventilator?

Der genaue Wirkmechanismus ist nicht geklärt. Vermutlich erregt der kühle Luftstrom Nervenfasern im Gesicht. Diese tragen im Gehirn dazu bei, das Gefühl der Atemnot zu lindern.

Es gibt wissenschaftliche Untersuchungen, die die Wirksamkeit eines Handventilators bei Atemnot bestätigen - insbesondere bei Menschen mit COPD und interstitiellen Lungenerkrankungen. Allerdings ist die Datenlage insgesamt noch gering.

Weitere Tipps bei Atemnot

- Ruhe bewahren
- Gesicht mit kaltem Tuch oder Wasser kühlen, wenn der Ventilator nicht zur Hand ist
- Atemtechniken zur Normalisierung des Atemmusters, zum Beispiel Bauchatmung
- Atemerleichternde Körperpositionen, zum Beispiel Kutschersitz
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, zum Beispiel Meditation, Yoga, Progressive Muskelentspannung, (Selbst-)Hypnose
- Körperliche Aktivität zur Vorbeugung

Vorbeugung von Atemnot

- Kräfte einteilen (Pacing)
- Aktivitäten entsprechend der persönlichen Belastbarkeit planen (Coping)
- Körperliche Aktivität: so aktiv wie möglich bleiben oder wieder werden, zum Beispiel Lungensport

Quellen: Holland, A. E. et al.: European Respiratory Society clinical practice guideline on symptom management for adults with serious respiratory illness. In: European Respiratory Journal 2024, 63 (6): 2400335; Bausewein, C. et al.: Umgang mit Atemnot bei chronischer Erkrankung, 2. Auflage 2022

Fachliche Beratung: Prof. Claudia Bausewein

© 2026, 1. Auflage