

Vorsorge gegen mögliche Angst und Panik

Viele Covid-Patienten berichten von Symptomen, die sie in Panik versetzt haben, weil sie das Gefühl hatten, keine Luft mehr zu bekommen. Das kann auch bei einem leichten Verlauf der Fall sein, dann ist es meist "nur" Kurzatmigkeit. Von der "European Lung Foundation" gibt es Tipps zur "Hilfe zur Selbsthilfe" bei Kurzatmigkeit aufgrund einer Corona-Infektion.

Dort werden folgende Maßnahmen empfohlen, die Sie sich bereits vor einer Infektion einprägen können, um währenddessen nicht in Panik zu geraten:

- **Nehmen Sie eine bequeme Position ein, die die Kurzatmigkeit lindert:** Dazu können Sie beispielsweise aufrecht in einem Sessel sitzen und die Arme abstützen, die Schultern fallen lassen und die Füße flach auf den Boden stellen. Aber auch auf einem Stuhl an einem Tisch können Sie sich das Atmen erleichtern, indem Sie den Oberkörper vorbeugen und auf dem Tisch oder ihren Knien abstützen. Im Bett legen Sie sich am besten auf die Seite und positionieren Kissen unter ihrem Kopf und Oberkörper sowie unter dem oberen Bein.
- **Kontrollieren Sie Ihren Atem:** Lockern Sie zunächst ihre Handgelenke, Finger und den Kiefer. Dann können Sie gezielt Ihren Atem kontrollieren, indem Sie zum Beispiel bewusst durch den Bauch atmen und dabei mit der Hand nachspüren, wie sich der Bauch hebt und senkt. Versuchen Sie dann, Ihren Atem zu verlangsamen. Das gelingt besonders gut, wenn Sie sich auf ein Rechteck wie beispielsweise ein Fenster oder eine Tür konzentrieren: Wandern Sie das Rechteck gedanklich entlang und atmen Sie an der langen Seite aus und an der kurzen ein.
- **Kühlen Sie Ihr Gesicht:** Es kann ebenfalls helfen, das Gesicht und den Bereich um die Nase herum zu kühlen, beispielsweise mit einem kalten, feuchten Waschlappen.