

Der Atemnot «davonlaufen»

Jeder weiss wie sich Atemnot anfühlt und bei hohen Belastungen ist diese auch nicht gefährlich. Chronische Beschwerden können jedoch viele Gründe haben und strikte Betruhe ist nicht mehr zwingend das Allheilmittel.

Triesen. – «Jeder kennt das Gefühl der Atemnot, wenn einfach nichts mehr geht und man stehen bleiben muss. Wenn die Atemnot nach einem anstrengenden Berglauf oder einem Wettrennen unter Freunden einsetzt, so wundert dies keinen und klingt ja auch wieder schnell ab», meinte der Sportmediziner Josef Niebauer aus Salzburg gestern an der Veranstaltung «Health and Life Sciences» von der Privaten Universität in Liechtenstein. Am vergangenen Donnerstagabend referierte er über Atemnot, deren Ursachen und Behandlung.

Viele Ursachen

Neben der gewöhnlichen Atemnot bei körperlicher Überanstrengung steht die gefährliche chronische Atemnot. Weil die Atemnot nur ein Symptom einer von vielen möglichen Ursachen ist, bedarf es zügiger medizinischer Abklärung. Eine weit verbreitete Ursache ist die Herzmuskelschwäche. Verstopfte Arterien durch Verkalkung der Gefässe führen dazu, dass Teile des Herzmuskels vernarben und das Herz deutlich an Pumpleistung verliert. «Wenn das die Ursache für die Atemnot ist, muss schnell reagiert werden. Durch eine zügige Diagnose mit einer Therapie kann vieles verhindert werden», riet Niebauer. Daneben sind aber zu einem Drittel Herzmuskelerkrankungen, Bluthochdruck



Jubiläumsausgabe: Josef Niebauer wurde als erster Gastredner ein zweites Mal eingeladen. Bild Stefan Trefzer

oder auch genetisch bedingte Erkrankungen schuld für eine schwächere Pumpleistung. «Im Allgemeinen ist die Atemnot ein völlig unterschätztes Krankheitsbild. Innerhalb der ersten fünf Krankheitsjahre sterben daran mehr Menschen als an Brust- oder Prostatakrebs», erklärte der Sportmediziner.

Sport anstatt Betruhe

Bis lange in die Neunzigerjahre galt für Atemnot-Patienten das Dogma der Betruhe. So sollten das Herz und der Körper verschont bleiben vor der Überanstrengung. Doch neueste Erkenntnisse der Wissenschaft sagen genau das Gegenteil aus und warnen vor einer Schwächspirale. «Das ist paradox, die Atemnot macht bewegungsarm, obwohl Bewegung dagegen nötig ist», meinte Niebauer. Darum rät der Sportmediziner zu einem individuell

an den Krankheitsgrad angepassten Bewegungsprogramm, um Körper und Muskulatur aufzubauen. «Denn je mehr ich mich schone, umso mehr wird die tägliche Belastung zum Leistungssport», so Niebauer.

Jubiläumsausgabe der Serie

Die monatliche Lesung «Health and Life Sciences» der Privaten Universität im Fürstentum Liechtenstein feierte am vergangenen Donnerstagabend gleich zwei Jubiläen. Einerseits finden die Lesungen nun seit 5 Jahren ununterbrochen statt und zum anderen wurde zum ersten Mal ein Referent wiederholt eingeladen. «Das zeigt uns, dass auch weiterhin ein grosses Interesse an der Welt der Wissenschaft besteht und diese Veranstaltungsreihe ermöglicht», meinte Heinz Drexler, Dekan der medizinisch-wissenschaftlichen Fakultät. (kb)