

Vortrag 25. Januar 2011:

Hyperventilation und Homöopathie

Netzwerk Homöopathie Basel

Vortrags-Übersicht:

- **Intro**
- **Theorie - Was ist Hyperventilation**
- **Fälle homöopathischer Analogien**
- **Repertoriumsrubriken HVS**
- **Top Ten Arzneimittel HVS**
- **Was kann man sonst noch tun?**
- **Zwei chronische Fälle**

Hyperventilation - Definition:

Unter dem HVS versteht man eine über das physiologische Bedürfnis hinausgehende Beschleunigung und Vertiefung der Atmung, wodurch im Blut der Sauerstoffanteil ansteigt und der Kohlendioxidgehalt stark abfällt.

Hyperventilation bedeutet, dass man schneller und/oder tiefer atmet, als es für die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff und den Abbau von Kohlendioxid nötig ist. Es wird zuviel Sauerstoff eingeatmet und zuviel Kohlendioxid ausgeatmet. Ohne körperliche Bewegung sinkt der Kohlendioxidanteil im Blut besonders stark ab, weil nicht genügend Kohlendioxid in den Muskeln gebildet wird.

Hyperventilation bewirkt eine Fehlregulation des Gasaustauschs im Bereich der Lungenbläschen und infolgedessen eine Verminderung des Kohlendioxidpartialdrucks, wodurch es zu einer Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichts kommt. Durch den CO₂-Mangel steigt der pH-Wert (Säure-Basen-Verhältnis im Blut): das Blut wird basisch. Das massive Absinken des Säuregehalts im Blut wird "respiratorische Alkalose" genannt.

Hyperventilation Symptome (akut):

- **Respiratorische Symptome:**

Thorakales Engegefühl, nicht richtig Durchatmen können, Atemnot, Tachypnoe, Reizhusten, Seufzeratmung, Gähnen

- **Neuromuskuläre Symptome:**

Parästhesien(Ameisenlaufen), Kribbeln perioral, Gefühllosigkeit/Zittern/Lähmungsgefühle der Extremitäten, Muskelschmerzen, Tetanie

- **Zerebrale Symptome:**

Benommenheit, Schwindel, Kopfschmerzen, Sehstörungen

- **Kardiale Symptome:**

Linksthorakale, retrosternale Schmerzen, Druckgefühle, Palpitationen

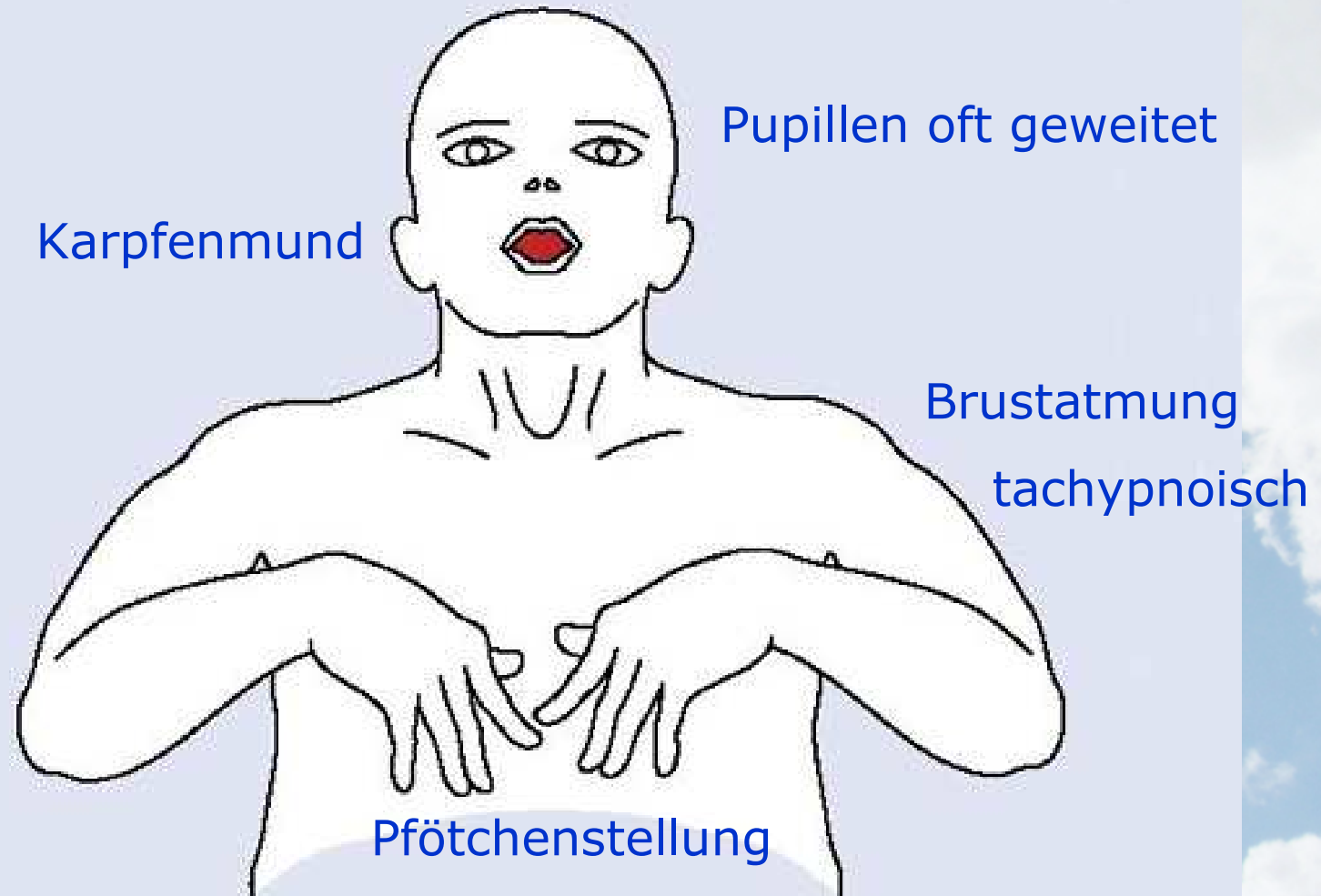
- **Gastrointestinale Symptome:**

Oberbauchdruck durch Aerophagie, Aufstossen, Flatulenz, Schluckstörungen, Globusgefühle, diffuses Bauchweh

- **Vegetative und psychische Symptome:**

Müdigkeit, Schwitzen, feuchte Hände/Füße, Harndrang, Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit, Angst, Panik, Phobien

Hyperventilation





Ursachen:

Die Hyperventilation ist eine Störung der Atemregulation, die meist psychisch bedingt ist. Starke Affekte wie Angst, Panik oder Erregung, aber auch Schmerzen oder Depressionen können zu einer beschleunigten Atmung führen.

Daneben kann eine Hyperventilation auch durch körperliche Erkrankungen wie z.B. Elektrolytstörungen, Vergiftungen und Infektionskrankheiten ursächlich sein, die diagnostisch berücksichtigt werden müssen.

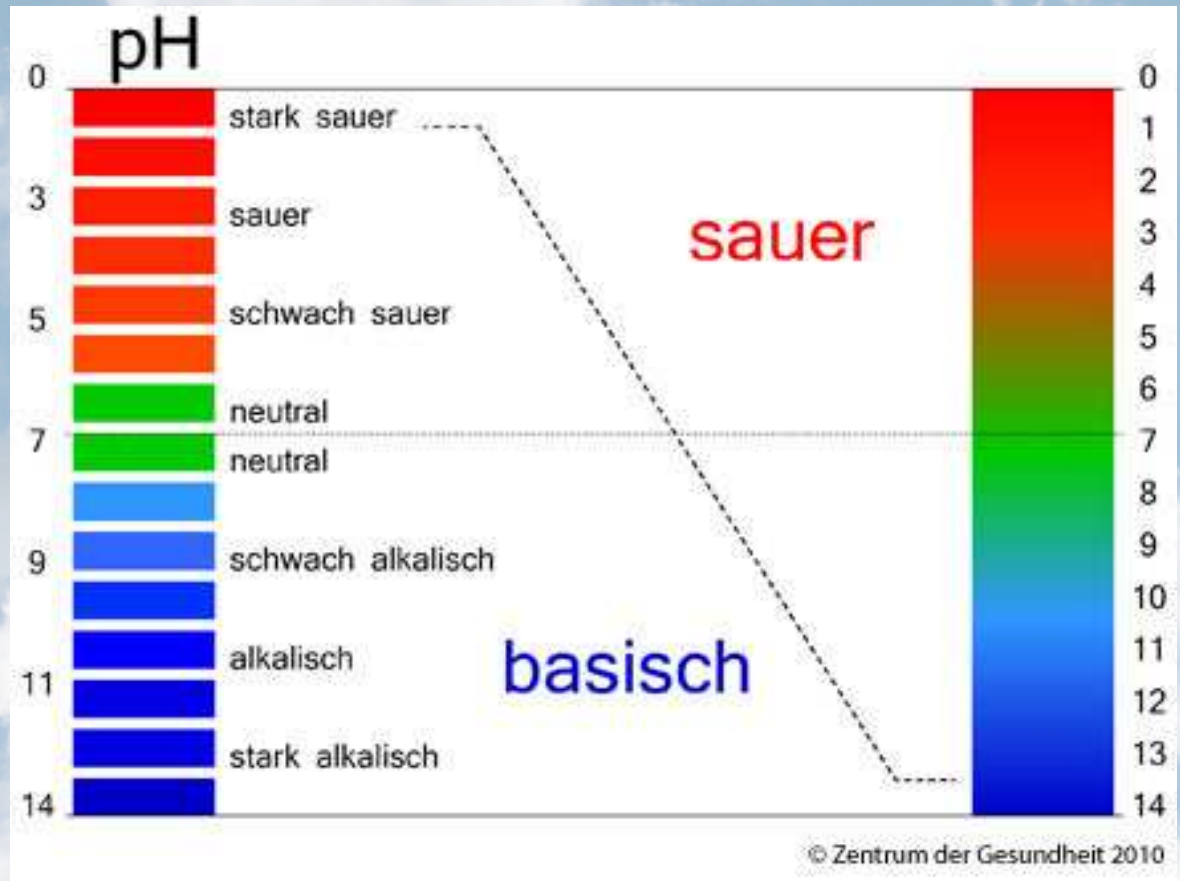
Differentialursachen

- **Herzinsuffizienz**
- **Asthma bronchiale, allergisches Asthma**
- **Pneumothorax**
- **Lungenembolie, Lungenödem**
- **Elektrolytentgleisungen**
- **Vergiftungen (z.B. Eisenhut, Blausäure)**
- **Überdosierung mit Salizylaten, Theophyllin**
- **schwerer Apoplex (Schlaganfall)**
- **Enzephalitis**
- **Schädel-Hirn-Trauma**
- **Nicht pathologische Causae:**
 - **exzessives Blasinstrumentespielen (z.B. Digeridoo)**
 - **Körperarbeit (z.B. holotropes Atmen)**
 - **Freitaucher**
 - **Aufenthalt in extremer Höhe**

Was ist der pH-Wert?

Der pH-Wert des Blutes gibt an, wie sauer eine Lösung ist. Er wird definiert über die Menge an Wasserstoff-Ionen (H^+ -Ionen).

Die Höhe des pH-Wertes hängt ab von der Menge an Säuren und Basen im Körper und wird vor allem vom Verhältnis zwischen Kohlendioxid (CO_2) und Bikarbonat (HCO_3^-) bestimmt.



Diagnostik

- **Anamnese**
- **Klinische Beobachtung**
- **Auskultation**
- **Ausschlussdiagnostik**
- **Blutgasanalyse**

Die Blutgasanalyse (kurz BGA) ist ein Verfahren zur Messung der Gasverteilung (Partialdruck) von O₂ (Sauerstoff), CO₂ (Kohlendioxid) sowie des pH-Wertes und Säure- und Basenhaushaltes im Blut.

Normwerte der **Blutgasanalyse**

pH: 7,35-7,45

bei HVS: **erhöht**

pCO₂: 35-45mmHg

bei HVS: **erniedrigt**

pO₂: 65-95mmHg

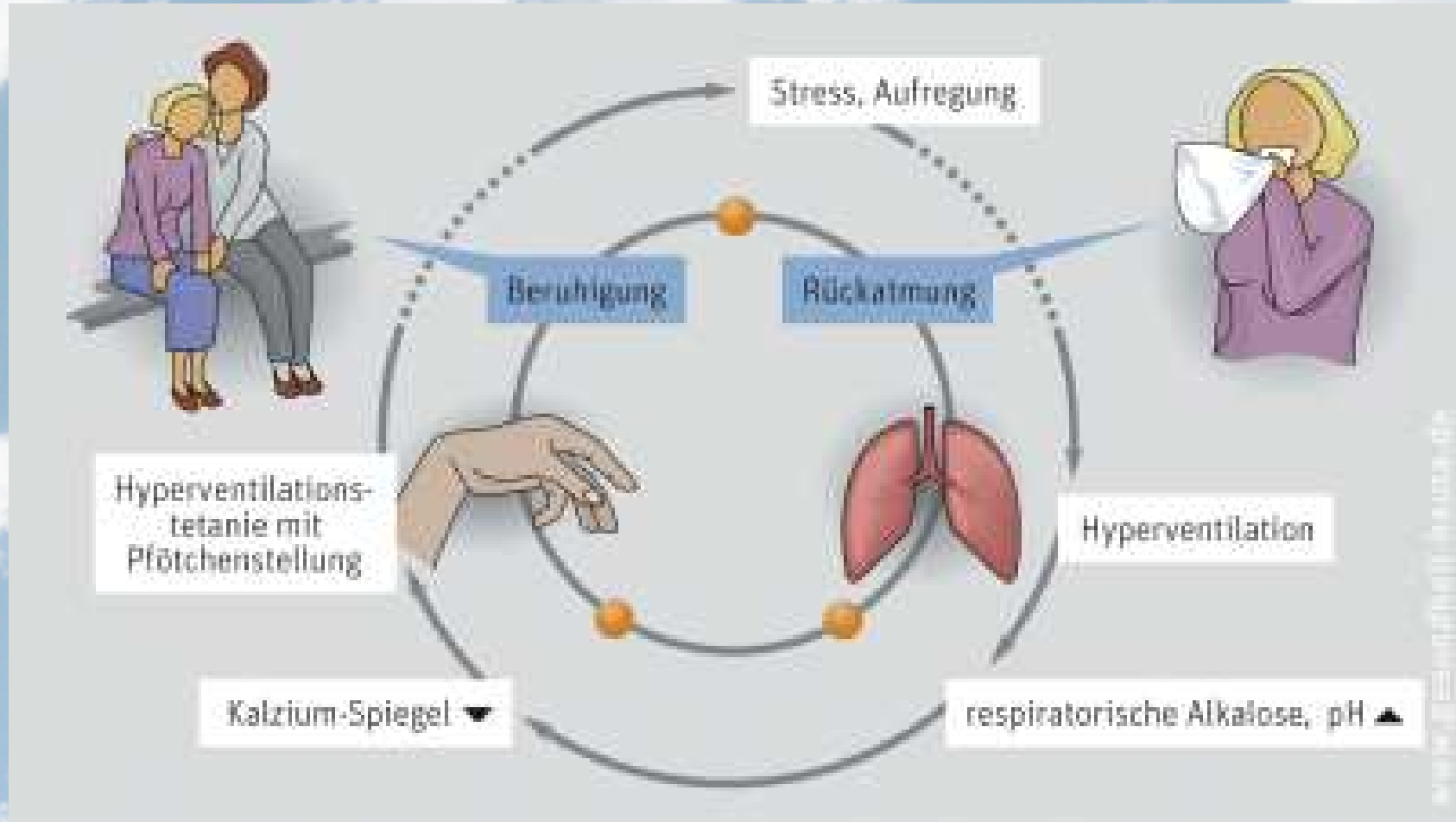
bei HVS: **erhöht**

SaO₂: 90-99%

bei HVS: **normal**

HCO₃: 21-28mmol/l

bei HVS: **erniedrigt**



Hyperventilation Symptome (chronisch):

- **Schwindel**
- **Brustschmerzen**
- **Muskelschmerzen**
- **kalte Hände und Füße**
- **Wetterfühligkeit**
- **Müdigkeit, Schlappheit, Schläfrigkeit**
- **Vergesslichkeit, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen**
- **Angespanntheit, Nervosität**
- **ängstliche oder depressive Symptomatik**

7 Notfallgeschichten von Hyperventilation mit Erarbeitung der homöopathischen Analogien

- **Notfall 1: Mann, 34 Jahre, Hyperventilation bei Panikattacke**
- **Notfall 2: Mann, 25 Jahre, Panikattacke mit Hyperventilation**
- **Notfall 3: Patient, 66 Jahre, Hyperventilation bei Roemheld Syndrom**
- **Notfall 4: Patientin, 29 Jahre, Hyperventilation und Ohnmachtsanfälle**
- **Notfall 5: Frau, 29 Jahre, Zwerchfellkrampf mit Hyperventilation**
- **Notfall 6: Mann, 43 Jahre, Hyperventilation bei Kopfschmerzen**
- **Notfall 7: Frau, 24 Jahre, Schwindel, Ohnmacht, Hyperventilation**

Kohärenzgefühl (Salutogenese)

Das Kohärenzgefühl ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmass eine Person ein durchdringendes, dynamisches Gefühl des Vertrauens hat.

Vertrauen also darauf hat, dass die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äußeren Umgebung ergeben, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind.

Und vertraut, dass die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen zu begegnen, die diese Stimuli stellen, sowie diese Anforderungen Herausforderungen darstellen, die Anstrengung und Engagement lohnen.

Dem entsprechend wird das Kohärenzgefühl von drei Komponenten gebildet, jeweils als subjektive Empfindungen:

- Verstehbarkeit
- Handhabbarkeit
- Gefühl von Bedeutsamkeit bzw. Sinnhaftigkeit

Aaron Antonovsky, Salutogenese - Zur Entmystifizierung der Gesundheit. 1997, S. 36

Rubriken (Radar 9.2.)

- **Atmung - Hyperventilation**

ACON._{dgt1,samkn,vh} arg-n._{dgt1,vh} calc-p._{stj1} cupr._{mtf33,sst3} kali-p._{stj1} lac-ac._{stj1,stj2}
lob._{mrr1,vh,vml2,vwe} mag-br._{stj1} mag-p._{stj1} ph-ac._{stj1} phos._{stj2,vh3,vwe}

- **Atmung - Atemnot, Dyspnoe, erschwertes Atmen - hysterisch**

ars._k asaf._k *Cedr.*_{hr1} gels._k *Ign.*_{k,nh6} *Lob.*_{hr1,k,mrr1} mosch._{k,nh6}

- **Atmung - Asthma, asthmatische Atmung - hysterisch**

acon._{hr1} ambr._{c1} asaf._{hr1,k2} aur._{hr1} bell._{hr1} caul._{hr1} caust._{hr1} cham._{hr1} cocc._{hr1}
coff._{hr1} con._{hr1} cupr._{hr1} ign._{hr1} ip._{hr1} *Lach.*_{hr1} **MOSCH.**_{hr1,k,mrr1,nh6} **NUX-**
M._{c2,hr1,k,nh6,t1} nux-v._k phos._{hr1,k} **PULS.**_{hr1,k,nh6} stann._{hr1,k} stram._{hr1,k} sulph._{hr1,k}

- **Atmung - Beschleunigt - Angst, bei**

ars._k nux-v._{a1,k} seneg._{a1,k}

• **Gemüt - Angst - Asthma; mit**

*Arg-n.*_{kr1} ars._{j,mrr1} *Dig.*_{kr1} hydr-ac._j kreos._j m-ambo._j plat._j

• **Gemüt - Angst - Atmung; mit behinderter**

acon._{b7.de,bg2,h1} ant-t._{b7.de,bg2} arn._{b7.de,bg2} ars._{b4.de,bg2,h2} croc._{b7.de,bg2} dys._{fmm1}
ger-i._{rly4} **LOB.**_{mrr1} lyc._{b4.de,bg2} *Nux-v.*_{b7.de,bg2} phos._{k2,nh6} puls._{b7.de,bg2} rhus-
t._{b7.de,bg2} ruta._{b7.de,bg2} stann._{b4.de,bg2} thiam._{rly4} valer._{b7.de,bg2} verat._{b7.de,bg2,h1}
viol-o._{b7.de,bg2} viol-t._{b7.de,bg2}

• **Gemüt - Hysterie - Atmung; mit Beschwerden in bezug auf die**

*Acon.*_{bg2} asaf._{bg2} aur._{bg2} *Bell.*_{bg2} caust._{bg2} cham._{bg2} *Coff.*_{bg2} con._{bg2}
cupr._{bg2} **IGN.**_{bg2} ip._{bg2} lach._{bg2} **MOSCH.**_{bg2} *Nux-m.*_{bg2} **NUX-V.**_{bg2}
phos._{bg2} *Puls.*_{bg2} stann._{bg2} *Stram.*_{bg2} sulph._{bg2}

Top Ten der Hyperventilation

Aconitum

Phosphor

Moschus

Ignatia

Lobelia

Nux vomica

Pulsatilla

Arsenicum album

Asa foetida

Cuprum metallicum

Weitere Massnahmen –

Homöopathie und...?

B e s s e r Atmen – der Weg

B Bewusst Atmen

E Eigene Person wertschätzen

S Sich entspannen

S Sprechen

E Engagiert und aktiv sein

R Ruhen und schlafen

Ergänzende Therapieformen

- **Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen**
- **Autogenes Training**
- **Yoga, Tai Chi**
- **Atemtherapie nach Middendorf**
- **Eutonie**
- **.....**

**Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:
Die Luft einziehen, sich ihrer entladen;
jenes bedrängt, dieses erfrischt;
so wunderbar ist das Leben gemischt.
Du danke Gott, wenn er dich preßt,
und dank ihm, wenn er dich wieder entläßt!**

Johann Wolfgang von Goethe



2 chronische Fälle von Hyperventilation

- Frau, 46 Jahre, Ängste, Panikattacken, Hyperventilation**
- Frau, 33 Jahre, Rezidivierende Panikattacken und chronische Hyperventilation**