

Hyperventilation

Hyperventilation ist gekennzeichnet durch eine **Beschleunigung und Verstärkung** der Atmung, oft in einer Stress- oder Paniksituation.

Diese Art der Atmung führt zu einer Veränderung der Gasanteile im Blut, insbesondere zu einem zu hohen Sauerstoffgehalt und einem Absinken des Kohlendioxids, sowie zu einer Veränderung des Blut-pH-Wertes (respiratorische Alkalose).

Mehrere Symptome können auftreten:

- Gefühl von Luftmangel
- Erhöhter Puls
- Handzittern
- Kribbeln in Händen, Gesicht oder Beinen
- Verschlechterung des Panikgefühls
- Muskelkrämpfe

So helfen Sie dem Schüler:

- Isolieren Sie ihn von seiner Klasse und beruhigen Sie ihn
- Begleiten Sie ihn in die Infirmerie oder rufen Sie die **Krankenschwester unter Tel: 499431 552 an (oder 499431 1 Pforte)**
- Lassen Sie ihn in einer Papiertüte atmen, was ihm ermöglicht, das ausgestoßene CO₂ wieder aufzunehmen und die Blutspiegel wieder ins Gleichgewicht zu bringen (für +- 5 Min.)
- Lassen Sie ihn langsam atmen, mit einem langen Ausatmen
- Bringen Sie ihn dazu, über „schöne Dinge“ zu sprechen