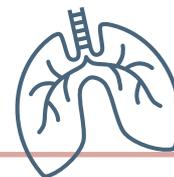


## Basiswissen „Lungengesundheit“



Die Lunge. Ein Hochleistungsorgan in unserem Körper. 14 bis 16 Mal atmet ein Erwachsener in Ruhe, pro Minute. Durch unsere rund 300 Millionen Lungenbläschen gelangt der Sauerstoff in die Blutgefäße. Dieser Vorgang wird auch Diffusion genannt. Die Atembewegungen werden durch Muskeln erzeugt. Vor allem durch das Zwerchfell und der Zwischenrippenmuskulatur. Die Atmung selbst wird von unserem Nervensystem gesteuert und läuft die meiste Zeit unbewusst ab.

## Facts



### Bewegungsempfehlungen der WHO:

- 150 Minuten/Woche moderate Bewegung. Zu moderat gehören: Walken, Schwimmen, Radfahren (keine schweißtreibende Aktivität) ODER
- 75 Minuten/Woche hoch intensiv. Zu hoch intensiv gehören alle schweißtreibende Aktivitäten.
- an mindestens zwei Tagen in der Woche muskelkräftigende Aktivitäten
- lange, ununterbrochene Sitzphasen möglichst vermeiden

### Trainierbarkeit der Lunge?

- die Lunge an sich lässt sich nicht trainieren
- schlechte Umwelteinflüsse reduzieren, um die Lunge zu schonen
- Ausdauertraining um das Lungenvolumen zu steigern

# Atemübungen

## Zählatmung

**Schritt 1:** Die bewusste Einatmung erfolgt über die Nase und die bewusste Ausatmung erfolgt über den Mund (Lippen leicht gespitzt, Mund in „O Form“)

**Schritt 2:** Die Atmung wird gezählt. Beginnend mit 2 oder 3 Sekunden Einatmung und 4 Sekunden Ausatmung

**Schritt 3:** Steigerung. Ziel: 4 Sekunden Einatmung, 8 Sekunden Ausatmung (Ausatmung erfolgt immer doppelt so lange)



Übungen können mehrmals wiederholt werden

## Atemwahrnehmung

Übung mit geschlossenen Augen und aufrechten Sitz (darauf achten, dass der Brustkorb geöffnet ist, sodass die Lunge Platz für die Entfaltung haben kann). Handflächen liegen auf dem Bauch. Tiefe Einatmung „bis zu unseren Handflächen“ und anschließend die alte Luft komplett entleeren.