

3. Atmung und Bewegung – einfach erklärt

Unsere Atmung versorgt den Körper mit Sauerstoff, und Bewegung beeinflusst diesen Prozess direkt. Je aktiver wir sind, desto mehr Sauerstoff benötigt unser Körper, und die Lunge arbeitet intensiver, um ihn bereitzustellen¹.

So funktioniert die Atmung bei Bewegung

Bei körperlicher Aktivität steigt unser Sauerstoffbedarf und das Verhalten der Atmung verändert sich. Die Atmung wird schneller und tiefer, um mehr Sauerstoff aufzunehmen und Kohlendioxid effizienter abzugeben. Die Muskeln benötigen diesen Sauerstoff, um Energie zu gewinnen und leistungsfähig zu bleiben.

Warum Bewegung die Atmung stärkt

- **Lungenfunktion verbessern:** Regelmäßige Bewegung trainiert die Lunge und steigert ihre Kapazität.
- **Bessere Sauerstoffversorgung:** Der Körper lernt, Sauerstoff effizienter aufzunehmen und zu nutzen.
- **Stärkere Atemmuskulatur:** Sport stärkt das Zwerchfell und die Atemmuskeln, was die Atmung erleichtert.
- **Geringeres Krankheitsrisiko:** Bewegung fördert die Durchblutung der Lunge und hilft, Infektionen vorzubeugen.

Fünf Übungen zur Verbesserung der Atmung und Bewegung

1. **Ausdauerlauf:** Schneckenlauf, Joggen oder Laufen verbessert die kardiovaskuläre Fitness und stärkt die Lunge.
2. **Schwimmen/Aquajogging:** Eine hervorragende Übung, die die Atemmuskulatur stärkt und die Lungenkapazität erhöht.
3. **Übungen mit Atmung oder Singen:** Welche Bewegungen tun Ihnen gut und was möchten Sie trainieren? Wer kennt Ihren Körper so gut wie Sie selbst?
4. **Radfahren:** Verbessert die Ausdauer und stärkt die Atemmuskulatur durch kontinuierliche Bewegung.
5. **Tanzen:** Eine spaßige Art, die Atmung zu fördern und gleichzeitig den ganzen Körper zu bewegen.

Fazit: Bewegung macht nicht nur fit, sondern stärkt auch die Atmung – für mehr Energie und Gesundheit.