6 Tipps für eine gesunde Atmung

1. **Achte auf eine aufrechte Körperhaltung**.

Sitzt du gekrümmt, ist tiefes, richtiges Atmen nicht mehr möglich, da das Zwerchfell und die Bauchmuskeln blockiert sind.

1. **Wähle bequeme Kleidung** und vermeide Hosen, die im wahrsten Sinne des Wortes die Luft abschnüren.
2. **Lüfte regelmäßig** zuhause und in der Schule und **bewege dich viel an der frischen Luft**.
3. **Zähle deine Atemzüge, wann immer du Zeit hast** – im Bus, beim Kochen oder vor dem Zubettgehen. Mache ein kleines Ritual daraus. Nach kurzer Zeit wirst du merken, dass deine Atmung gleichmäßiger wird.
4. **Einatmen, ausatmen, Atempause**:   
   Für eine gesunde Atmung ist es wichtig, diesen Dreierrhythmus des Atems ab und zu bewusst wahrzunehmen, besonders an stressigen Tagen.
5. **Sport** hilft dir dabei, richtig atmen zu lernen.  
   Kraftsport stärkt die Bauchmuskulatur, während Ausdauersport, wie Joggen und Radfahren, die Atmung trainiert.