

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.
- 2. Wähle bequeme Kleidung** und vermeide Hosen, die im wahrsten Sinne des Wortes die Luft abschnüren.
- 3. Lüfte regelmäßig** zuhause und in der Schule und **bewege dich viel an der frischen Luft.**
- 4. 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.
- 5. Einatmen, ausatmen, Atempause:**
Für eine gesunde Atmung ist es wichtig, diesen Dreierhythmus des Atems ab und zu bewusst wahrzunehmen, besonders an stressigen Tagen.
- 6. Sport** hilft dir dabei, richtig atmen zu lernen. Kraftsport stärkt die Bauchmuskulatur, während Ausdauersport, wie Joggen und Radfahren, die Atmung trainiert.



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION