

Atmung

Wir atmen normalerweise ganz automatisch und unbewusst. Bewusst atmest du nur, sobald du die Luft anhältst oder tief durchatmest.

Es ist wichtig, dass wir immer wieder tief durchatmen, um die schlechte Luft aus der Lunge zu befördern.

Wie funktioniert die Atmung?

Wir nehmen sauerstoffreiche Luft durch die Nase oder den Mund auf. Diese kommt dann durch die Luftröhre in die Lunge. Die Lungenbläschen nehmen einerseits den Sauerstoff auf, geben aber andererseits die verbrauchte Luft (Kohlendioxid) ab.

Das Blut transportiert den Sauerstoff durch deinen Körper und holt die „verbrauchte Luft“ (Kohlendioxid) durch die Venen wieder zur Lunge zurück.

Atmest du durch die Nase ein, wird die Luft gefiltert!

In der Nase sitzen feine Härchen, welche die winzigen Staubkörnchen in der Atemluft abfangen. Somit kann kein Staub in die Lunge kommen!

Putz dir die Nase, wenn du längere Zeit im Keller aufgeräumt hast bzw. du dich viel in staubiger Luft aufgehalten hast. Du wirst dich wundern, wie schmutzig dein Taschentuch ist!

Die Härchen in deiner Nase haben so verhindert, dass der Schmutz in deine Lunge gelangt!

Du solltest also immer mit der Nase einatmen, damit die oft schmutzige Luft gefiltert wird!

Leider sind Abgase und vor allem Tabakrauch so fein, dass deine Nase diese Gefahren nicht stoppen kann! Auch tagtäglich durch andere Raucher Tabakrauch einzuatmen (passiv rauchen) ist gefährlich!