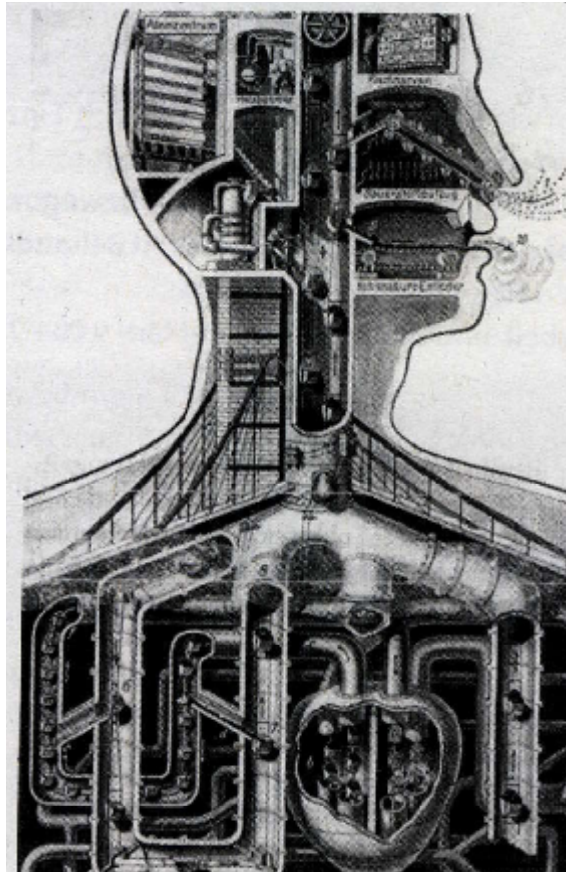


## Wie sich das Zwerchfell als Folge von Fehlathmung verhält

Das Zwerchfell, unser Hauptatemmuskel, befindet sich bei den Fehlathmungsformen in einer permanenten Anspannung. Während es bei der gesunden Vollatmung in einer ständigen Wechselbewegung zwischen Entspannung – Ruhe – Anspannung – Entspannung – Ruhe – Anspannung usw. arbeitet, kann es sich bei der Hoch- oder Flachatmung nicht mehr entspannen.

### Wissenswertes über Atmung und Lunge



- Die Oberfläche der Lunge beträgt 80 – 120m<sup>2</sup>, dies entspricht der Größe eines Tennisplatzes
- In den feinsten Verästelungen der Lunge arbeiten die Lungenbläschen (Alveolen) mit Hochdruck an dem lückenlosen Transport der Atemgase.
- Jede Minute fließen dabei fünf Liter Blut durch die Lunge
- Die Lunge ist eines unserer leistungsstärksten Organe. Ein Leben lang verrichtet sie ganz im Verborgenen ihren unersetzlichen Dienst
- Die Schadstoffausscheidung des Körpers über die Verdauung liegt bei nur 3 Prozent, über den Harn bei 7 Prozent, über die Haut schon bei 20 Prozent, aber über die Atmung bei 70 Prozent
- Wir verbrauchen pro Minute im Ruhezustand 8 Liter Luft, 80 Liter bei schnellem Jogging, bis zu 140 Liter bei starker sportlicher Beanspruchung
- Das sind dann am Tag im Ruhezustand 12000 Liter Luftverbrauch