



# VitalWanderWelt - Wanderung auf dem Planetenweg - Bewusst bewegen

Infopunkt



## Bewusst bewegen

### WECHSELN SIE DAS TEMPO

Wechseln Sie in den nächsten fünf bis zehn Minuten auf Ihrem Weg durch die VitalWanderWelt mehrfach das Gehtempo. Steigern Sie für eine Minute bewusst die Geschwindigkeit. Rollen Sie die Füße von der Ferse zu den Ballen ab. Schwingen Sie Ihre Arme etwas intensiver als sonst mit. Atmen Sie dabei durch die Nase ein und durch die Lippenbremse langsam aus. Sollten Sie außer Atem sein, reduzieren Sie die Geschwindigkeit. Bei Anstrengung gilt prinzipiell: Behalten Sie Ihren Atemrhythmus bei und halten Sie nicht den Atem an!

Reduzieren Sie dann das Tempo. Gehen Sie etwa eine Minute bewusst langsam, konzentrieren Sie sich auf Ihre Schritte und spüren Sie, wie sich Ihr Atem verlangsamt. Denken Sie an die Lippenbremse! Wechseln Sie mehrfach zwischen den beiden Geschwindigkeiten.

### SPORT STÄRKT DIE ATEMWEGE

Viele wissenschaftliche Studien belegen, dass sich regelmäßige Bewegung positiv auf die Gesundheit auswirkt. Patienten mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) profitieren nachweislich folgendermaßen:

- weniger Atemnot,
- höhere Leistungsfähigkeit und damit bessere Bewältigung des Alltags,
- verbesserte Kräftausdauer,
- Schleimlösung und leichteres Abhusten,

[www.vitalwanderwelt.de](http://www.vitalwanderwelt.de)

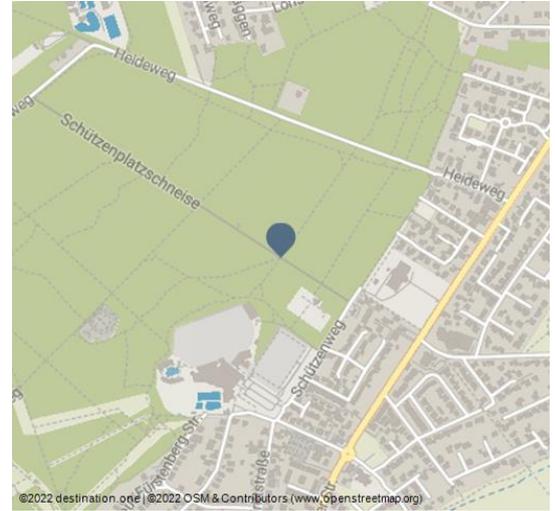
Impressum:  
Dachstuhlhaus open Marketing GmbH, Lohstraße 3, 33175 Lippspriege  
Kontakt: 0521 9673325  
Hauptberuflich: Dr. med. Barbara Brinkmeyer  
Bad Lippspriege, Ostwestfalen-Lippe

VitalWanderWelt Wanderung auf dem Planetenweg - Bewusst bewegen - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH



### SEIEN SIE AKTIV

Atemnot ist ein belastendes Symptom bei Asthma, chronisch obstruktiver Bronchitis und Lungenerkrankungen. Aus Angst vor Atemnot entscheiden sich viele Patienten, keinesfalls Risiko einzugehen und sich zu schonen. So ist bei körperlicher Belastung aufreißende Atemnot oft nicht nur ein Symptom der Erkrankungen, sondern auch eine Folge des chronischen Bewegungsmangels.



## Bewusst bewegen

Wechseln Sie in den nächsten fünf bis zehn Minuten auf Ihrem Weg durch die VitalWanderWelt mehrfach das Gehtempo. Steigern Sie für eine Minute bewusst die Geschwindigkeit.



### Adresse:

33175 Bad Lippspriege

☎ 0521 9673325

📠 0521 9673319

🏠 [www.vitalwanderwelt.de/](http://www.vitalwanderwelt.de/)

✉ [info@vitalwanderwelt.de](mailto:info@vitalwanderwelt.de)

### Autor:

Beatrice Brinkmeyer

**Organisation:**

Teutoburger Wald Tourismus  
<http://www.teutoburgerwald.de/>

---



QR-Code scannen und diese Seite offline  
speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/mXxCd>

---

Quelle: destination.one

ID: p\_100039908

Zuletzt geändert am 02.01.2024, 12:20