



# Erlebnispunkt Atmen

Infopunkt



## Atmen fürs Herz

### RICHTIGES ATMEN ENTLASTET DAS HERZ

WANDERN IN DER NATUR KANN JE NACH KÖRPERLICHER VERFASSUNG INTENSIV ODER WENIGER INTENSIV BETRIEBEN WERDEN. IN JEDEM FALL BEHÄLT ES SEINEN GESUNDHEITLICHEN NUTZEN. DIE OPTIMALE INTENSITÄT BEIM WANDERN LIEGT ZWISCHEN EINER KÖRPERLICHEN UNTERFORDERUNG UND EINER ÜBERFORDERUNG. DA DIESE EINSCHÄTZUNG INDIVIDUELL VERSCHIEDEN IST, MÜSSEN SIE SELBST DAS RICHTIGE MASS FÜR SICH HERAUSFINDEN. DIES HÄNGT WIEDERUM VON DER JEWEILIGEN TAGESFORM, DEM MOMENTANEN FITNESSZUSTAND UND DEM ALLGEMEINBEFINDEN AB.

IHR ATEM IST EIN WICHTIGES MERKMAL DAFÜR, DASS SIE INNERHALB IHRES GESUNDEN LEISTUNGSNIVEAUS LIEGEN. DURCH EINE GUTE ÄTMUNG WIRD IHRE LUNGE BEIM WANDERN BIS IN DEN LETZTEN WINKEL MIT FRISCHER LUFT VERSORGT UND BEIM AUSATMEN ENTLÜFTET. DIE KAPAZITÄT UND DAS LEISTUNGSVERMÖGEN ERHÖHEN SICH. DURCH DIE VERMEHRT SAUERSTOFFZUFUHR WERDEN ALLE ORGANE BESSER VERSORGT UND SO DAS HERZ ENTLASTET.

### ÄTEMTÉCHNIK BEIM WANDERN

Das Atmen beim Wandern ist weniger kompliziert, als viele denken. Gehen Sie am besten so, dass Sie sich dabei noch unterhalten können, dann machen Sie es automatisch richtig. Allerdings sollten Sie ganz bewusst auf tiefe und langsame Ausatmen achten. Durch tiefere Ausatmen verbessern Sie die Sauerstoffaufnahme.

VitalWanderWelt Wanderweg südlicher Sachsenring - Atmen fürs Herz - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH



### AUCH ZU HAUSE ÜBEN

Es ist ganz einfach, die Bauchatmung zu Hause zu üben. Legen Sie sich flach auf den Rücken und halten Sie eine Hand auf den Bauch. Nun versuchen Sie, die Hand beim Einatmen zu heben, beim Ausatmen zu senken. Diese Erfahrung kann mühelos beim Wandern umgesetzt werden.



## Atmen fürs Herz

Wandern in der Natur kann je nach körperlicher Verfassung intensiv oder weniger intensiv betrieben werden.

In jedem Fall behält es seinen gesundheitlichen Nutzen.

### Adresse:

33014 Bad Driburg

☎ 0521 9673325

📠 0521 9673319

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

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

### Autor:

Bad Driburger Touristik GmbH

[info@bad-driburg.com](mailto:info@bad-driburg.com)

### 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/DbjDd>

Quelle: destination.one

ID: p\_100039937

Zuletzt geändert am 24.02.2024, 07:56