

# Spüre deinen Atem

**Name:** Lunge

**Fundort:** Die Lungenflügel liegen links und rechts vom Herzen.

**Super:** Sie holt Luft, damit das Blut den Sauerstoff in die Zellen deines Körpers bringen kann.

**Achtung:** Einatmen von schlechter Luft und Rauchen verschmutzen und verkleben sie.

**Interessant:** Sie besteht aus Millionen kleiner Bläschen und Gefäße.

**Spüre deinen Atem:**

- Lege dich auf den Rücken, schließe deine Augen und entspanne dich.
- Gib beide Hände auf den Bauch.
- Atme langsam ein und aus!
- Beobachte dabei deine Bauchdecke.
- Versuche ganz ruhig zu liegen und konzentriere dich auf deine Atmung.
- Lass die ganze verbrauchte Luft aus deinem Körper strömen!
- Atme viel frische, gute Luft ein!

**Wie kräftig sind deine Lungen?**

**Du brauchst:**

- eine Plastikflasche
- eine flache Schüssel
- einen Schlauch, ca. 60 cm lang



- Fülle die Flasche bis oben mit Wasser und schließe sie.
- Fülle die Schüssel zur Hälfte mit Wasser und stelle die Flasche mit dem Verschluss nach unten hinein.
- Öffne den Deckel unter Wasser und stecke den Schlauch in kleines Stück in die Flasche.
- Atme tief ein. Dann atmest du in den Schlauch aus.