

## Atemkraft-Check

### SPEZIFISCHE ZIELE:

Funktionstest der Atmung sowie Anleitung zur Verbesserung der Einatemungskraft

### INHALTE:

- Messung der Atemkraft mit dem Powerbreathe K5 Analyse- und Trainingsgerät
- Ermittlung des Atemkraft-Index
- Interpretation und individuelle Beratung
- QR-Code: Ergebnisse und spezielle Übungen digital verfügbar

### ZEITBEDARF/FREQUENZ:

15 Minuten pro Person entsprechend 4 Teilnehmern pro Stunde

### ORGA:

Platzbedarf:  $\geq 6 \text{ m}^2$ , Stromanschluss: 230 V  
Bitte 1 Tisch und 2 Stühle bereitstellen

**PRÄVENTIONS-  
PRINZIP:**  
Vorbeugung  
und Reduzierung  
spezieller  
gesundheitlicher  
Risiken



## Atemkraft-Check

### HINTERGRUND:

Unsere Lungenfunktion hängt neben anderen Faktoren auch von der **Leistungsfähigkeit der Atemmuskulatur** ab. Je besser sie entwickelt ist, desto leichter fallen auch Aktivitäten des Alltags sowie sportliche Leistungen. Eine gut trainierte Atemmuskulatur kann zudem als **Schutzfaktor gegenüber Erkrankungen der Atmungsorgane** angesehen werden.

### ABLAUF:

Beim Powerbreath-Atemkrafttest wird bei maximaler Einatmung unter aktiver Oberkörperaufrichtung die eingeatmete Luft innerhalb eines Atemzugs gemessen. Der eigentliche Messvorgang dauert wenige Sekunden. Jeder Teilnehmer erhält aus hygienischen Gründen ein Einweg-Mundstück. Zur Auswertung wird ein **Atemkraftindex** (sog. „S-Index“, Einheit: cmH<sub>2</sub>O) bestimmt. Dieser Wert spiegelt die **Einatemungskraft** wider. Die Bewertung erfolgt auf Basis alters-, geschlechts-, größen-, und gewichtsspezifischer Referenzwerte.

### ERGEBNISSE:

Die Teilnehmer erhalten einen **Ausdruck mit Auswertung** ihres Ergebnisses beim Atemkraft-Check. Aufbauend auf den Test erhalten sie Empfehlungen und **Übungen zum gezielten Atemtraining**, die sie zur Optimierung ihrer **Atemtechnik** oder zur Ergänzung ihres Trainings nutzen können. Hierbei stehen Übungen zur **Kräftigung der Atemhilfsmuskulatur** im Mittelpunkt. In der Beratung werden – entsprechend den jeweiligen Angaben – auch andere für die Atemgesundheit relevante Aspekte wie z.B. körperliche Aktivität, Rauchverhalten sowie bekannte Erkrankungen der Lunge (u.a. Asthma, COPD, Fibrose) berücksichtigt.

