

Atmung

Atemluft

Die Luft um uns herum ist ein Gemisch von verschiedenen Gasen:

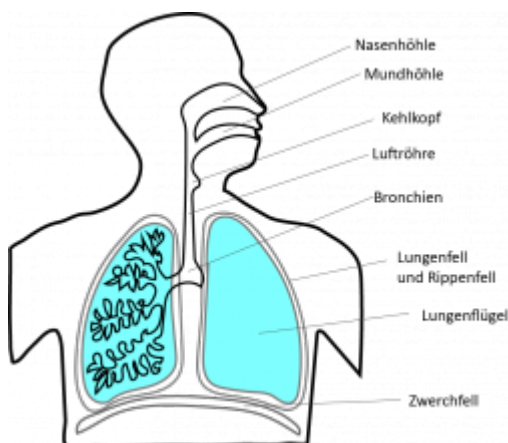
- 78 % Stickstoff
- 21 % Sauerstoff
- 0.04 % Kohlenstoffdioxid
- 0.96 Edelgase

Für uns Menschen ist vor allem der Sauerstoff wichtig. Diesen brauchen wir für die Zellatmung. Während die eingeatmete Luft von 21 % Sauerstoff enthält, ist der Anteil an Sauerstoff in der ausgeatmeten Luft nur noch etwa 17 %. Dafür hat der Anteil an Kohlenstoffdioxid von 0.04 % auf 4 % zugenommen.

Weg der Atemluft

Die eingeatmete Luft geht in uns Menschen folgenden Weg:

- Mund und/oder Nase
- Rachenraum
- Kehlkopf
- Luftröhre
- Bronchien
- Lunge
 - Lungenbläschen



Atembewegung

Die Atmung ist eigentlich ganz einfach, es funktioniert sogar im Schlaf. Die Lunge selber besitzt aber keine eigenen Muskeln, daher müssen andere Muskel dafür sorgen, dass sich die beiden Lungenflügel ausdehnen (einatmen) und wieder zusammenziehen (ausatmen).

Es werden zwei Arten von Atmung unterschieden: die Bauchatmung und die Brustatmung

Bauchatmung

- einatmen
 - Zwerchfell zusammenziehen
 - Bauchraum wird nach unten gedrückt
 - Brustraum wird vergrößert
 - Lunge wird ausgedehnt
- ausatmen
 - Zwerchfell wird entspannt
 - Bauchraum wird nach oben gezogen
 - Brustraum wird verkleinert
 - Lunge zieht sich zusammen

Brustatmung

- einatmen
 - Zwischenrippen-Muskulatur zieht sich zusammen
 - Brustkorb hebt sich
 - Brustraum wird vergrößert
 - Lunge dehnt sich auch
- ausatmen
 - Zwischenrippen-Muskulatur entspannt sich
 - Brustkorb senkt sich nach unten
 - Brustraum wird verkleinert
 - Lunge zieht sich zusammen

Video

Verknüpfungen

Backlinks

- [Blut](#)
- [NT-10S-Körper-1](#)

From:
<http://bollehrer.ch/> - **BolLehrer**

Permanent link:
<http://bollehrer.ch/atmung>

Last update: **2020/11/11 16:52**



