

Tool: 3a

# Aufgabe

# Atem-Trainer



Vorlesen  
lassen!



## Außer Puste?!

Bei dieser Aufgabe geht es um Folgendes:

Du erlebst, wie es ist,

wenn man wenig Puste hat.

Der Grund für wenig Puste kann das Rauchen sein:

- von Zigaretten



- von E-Zigaretten



- von Shishas



Durch das Rauchen hat man weniger Puste.

Du möchtest das einmal ausprobieren?

Dann nutzt Du den Atem-Trainer.

In diesem Atem-Trainer gibt es verschiedene Kugeln.

Du atmest ein.

Und bewegen so die Kugeln nach oben.

Mit dem Atem-Trainer sollst Du nun ein paar Übungen machen.

### Was brauchst Du?

Du brauchst den Atem-Trainer aus der Tool-Box



Du brauchst eine

- OP-Maske oder



- Küchen-Rollen-Papier oder



- Kaffee-Filter



Die Aufgabe besteht aus mehreren Schritten.

Mache diese Schritte nacheinander.

Schau Dir die Aufgabe auf der nächsten Seite an.

## Aufgabe:

1. Nimm den Atem-Trainer aus der Tool-Box.
2. Lies Dir als nächstes die 2 Übungen durch. Oder lasse Dir die Übungen vorlesen.
3. Du kannst dich für eine Übung entscheiden. Du kannst auch alle Übungen machen.
4. Mache die **Übung 1**.  
Wenn Du die Übung **nicht** machen möchtest:  
Dann musst Du das **nicht**.
5. Mache die **Übung 2**.  
Wenn Du die Übung **nicht** machen möchtest:  
Dann musst Du das **nicht**.

Nun kannst Du mit der Aufgabe beginnen!

**Viel Spaß beim Ausprobieren!**

## Übung 1

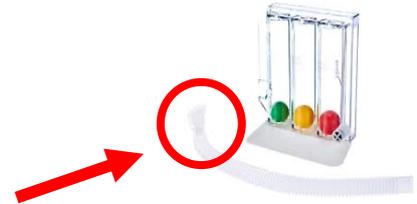
Ziel ist Folgendes:

Du musst einatmen.

Und so die Kugeln nach oben bewegen.

Stelle den Atem-Trainer auf einen Tisch.

Setze dich bequem hin.



**Nimm das Mund-Stück an die Lippen.**

Atme so kräftig wie es geht durch den Mund **ein**.

Bitte **nicht pusten**, sondern **einatmen**.

Dafür musst Du das Mundstück fest auf die Lippen pressen.

Halte den Atem für 2-3 Sekunden an.

Und atme dann langsam durch die Nase aus.

Schau auf die bunten Kugeln.

DU hast die Farbe rot, gelb und grün.

→ Wenn Du den Test **mit einer Gruppe** machst:

Dann beobachten alle, wie viele Kugeln Sie nach oben bewegt haben.

→ Wenn Du den Test **allein** machst:

Dann schaue elbst, wie viele Kugeln Sie nach oben bewegt haben.

Du hast 3 Versuche.

**Alle anderen Teilnehmer kannst Du bei den Versuchen beobachten.**



Dann können die anderen sagen, was ihnen aufgefallen ist.

Du kannst die Übung auch filmen.



Und danach gemeinsam anschauen.



## Übung 2

Ziel ist Folgendes:

Du musst einatmen.

Und so die Kugeln nach oben bewegen.

Jedoch wird das Einatmen etwas erschwert.

Und zwar durch:

- eine OP-Maske oder



- ein Küchen-Rollen-Papier oder



- einen Kaffee-Filter



Dadurch merkst Du:

Du bekommst **nicht mehr** so gut Luft.

Und das Atmen fällt Ihnen schwerer.

So als würdest Du viel rauchen.

Stelle den Atem-Trainer auf einen Tisch.

Setze Dich bequem hin.



Setze Dir

- eine OP-Maske auf.



- oder nimm Dir ein Küchen-Rollen-Papier



- oder nimm Dir einen Kaffee-Filter



Stülpe entweder

- die OP-Maske



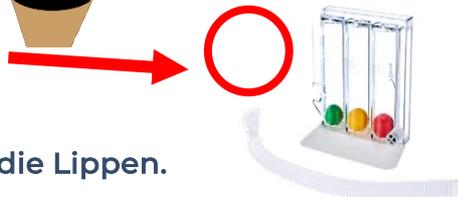
- oder ein Küchen-Rollen-Papier.



- oder einen Kaffee-Filter



über das Mund-Stück.



**Nimm Dir das Mund-Stück an die Lippen.**

Atme so kräftig wie es geht durch den Mund **ein**.

Bitte **nicht pusten**, sondern **einatmen**.

Dafür musst Du das Mund-Stück fest auf die Lippen pressen.

Halte den Atem für 2-3 Sekunden an.

Und atme dann langsam durch die Nase aus.

Schaue auf die bunten Kugeln.

Sie haben die Farbe rot, gelb und grün.

➔ Wenn Du den Test **mit einer Gruppe** machst:

Dann beobachten alle, wie viele Kugeln Du nach oben bewegt hast.

➔ Wenn Du den Test **allein** machst:

Dann schaue selbst, wie viele Kugeln Du nach oben bewegt hast.

Du hast 3 Versuche.

**Alle anderen Teilnehmer können Dich bei den Versuchen beobachten.**



Dann können die anderen sagen, was ihnen aufgefallen ist.

Du kannst die Übung auch filmen.

Und danach gemeinsam anschauen.



---

**Quelle:**

Eigene Erstellung

Der Text wurde in Leichte Sprache übertragen und geprüft von:

leicht zu lesen  
Traundorf 25  
83313 Siegsdorf

E-Mail: [luxburg@leichtzulesen.org](mailto:luxburg@leichtzulesen.org)  
Internet: [www.leichtzulesen.org](http://www.leichtzulesen.org)

Übersetzerin: Isabella von Luxburg  
Prüfer: Tanja Herold und Philipp Weirich (Zentrum Leichte Sprache Allgäu,  
Kronenstraße 36, 87435 Kempten)