



Remote
Health

Kursmaterial

Sauerstoff

Richtig Lüften, Bewegung und Atmung



Inhalt

- **Richtiges Lüften**
Im Büro und Zuhause
- **Frische Luft und Bewegung im Freien**
Vorteile für Kreislauf und Stimmung
- **Atemübungen**
Stress schnell und erfolgreich abbauen

Richtiges Lüften ⁽¹⁾

Im Büro und Zuhause



Zur Winterzeit will man oft ungern das Fenster öffnen, um keine kalte Luft reinzulassen.



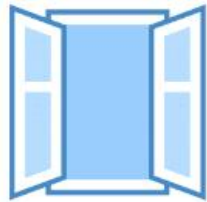
Dabei ist das Lüften vor allem im Winter äußerst wichtig: Es kommt frische Luft und somit auch viel Sauerstoff in den Raum.

Dadurch kann man sich besser konzentrieren.
Außerdem hat man mehr Energie und wird nicht so schnell müde, was für den Arbeitserfolg essentiell ist.

Zudem schützt das Lüften vor Krankheiten wie Covid-19, denn dieses wird u.a. über die Luft übertragen. Die frische Luft verhält sich wie ein Luftfilter für Viren.



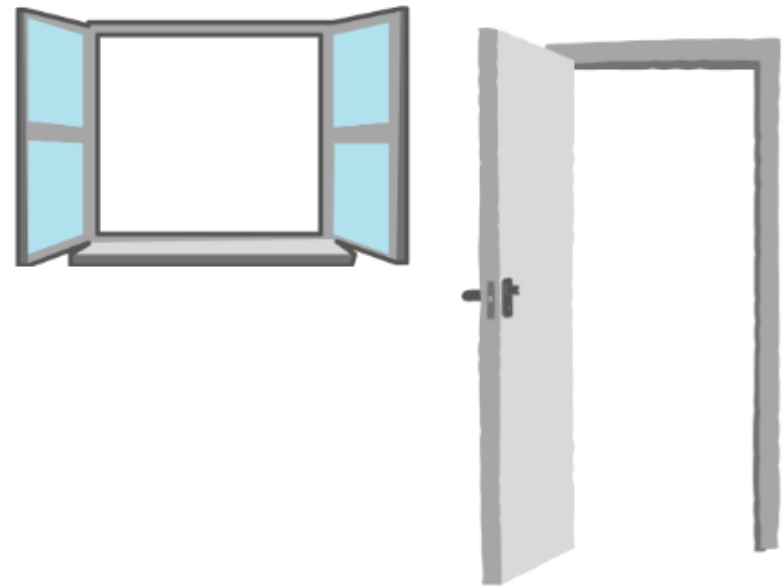
Im Idealfall sollten (Büro)räume **jede Stunde für 3-10 Minuten** gelüftet werden.



Räume, in denen sich viele Menschen treffen, wie beispielsweise Besprechungsräume, sollten sogar **alle 20 Minuten** gelüftet werden.

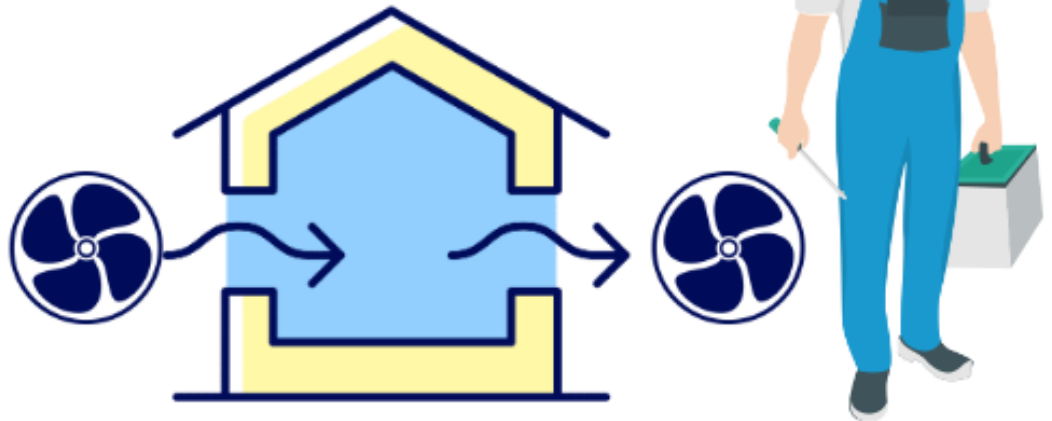
Das sogenannte Stoßlüften ist die beste und effektivste Methode zum Lüften, denn hierdurch entsteht ein Durchzug und ein Luftaustausch.

Beim Stoßlüften macht man alle Türen und Fenster für die zuvor genannte Zeit von 3-10 Minuten weit auf.



Lüftungs-Anlagen verteilen Luft überall im Gebäude.
Jedoch ist Vorsicht geboten, denn diese müssen
richtig eingestellt sein.

Dabei muss die Lüftungs-Anlage viel Luft von außen
reinlassen und von Fachleuten kontrolliert
werden.



Außerdem kommen Luft-Reiniger in einigen Büros zum Einsatz. Diese sollen Viren direkt aus der Luft filtern.



Das funktioniert aber nur mit dem richtigen Filter: HEPA-Filter H13 oder H14.

Trotzdem ist das natürliche Lüften mit Frischluft laut Experten die beste Methode

Das Thema Lüften kann eventuell zu Auseinandersetzungen mit den Kollegen führen, denn Viele denken, sie werden automatisch krank, wenn sie frieren.

Durch die Kälte ist der Körper zwar anfälliger für Infektionen, jedoch entsteht die Erkältung durch Viren und nicht durch die Kälte. Außerdem werden die Viren ja durch das Lüften gefiltert. Im Büro sollte man sich einfach etwas wärmer anziehen.



Heizungen trocknen die Luft aus, wodurch die Schleimhaut in Nase und Rachen ebenso austrocknet. Dadurch kann man schneller krank werden.



Das bedeutet, dass sowohl ein zu kalter als auch ein zu warmer Raum das Immunsystem im gleichen Maße schwächt. Jedoch werden die Viren beim Lüften gefiltert, was für diese Praktik spricht.

Frische Luft und Bewegung im Freien ⁽²⁾

Vorteile für Kreislauf und Stimmung



Durch Spaziergänge an der frischen Luft bekämpfen Sie ihre Müdigkeit und Antriebslosigkeit.



Die frische Luft und die Bewegung bieten einen großen Mehrwert für den Kreislauf, den Stoffwechsel und das Immunsystem.

Bewegung und Sport bauen außerdem Stress und Spannungen ab und sorgen für gute Laune.



Das liegt an der erhöhten Produktion von bestimmten Gehirnbotenstoffen und Hormonen. Der Körper schüttet sogenannte Endorphine (Glückshormone) aus, welche für die gute Laune sorgen.

Ebenso wird der Botenstoff Serotonin und das Hormon Adrenalin ausgeschüttet. Hierdurch kann der häufig auftretende Serotonin-Mangel im Winter ausgeglichen werden.



Dazu wird die Motivation und der Antrieb durch das Adrenalin erhöht.

Sie sollten **mindestens einmal pro Woche** Ihren Kreislauf durch Sport in Schwung bringen.



Dabei ist weniger mehr: lieber etwas, was ihnen Spaß macht und nicht zu leistungsintensiv ist, als etwas, was Sie nur zwei Wochen durchhalten, weil es ihnen zu anstrengend ist und keinen Spaß mehr macht. Ersteres ist auch die gesündere Variante.

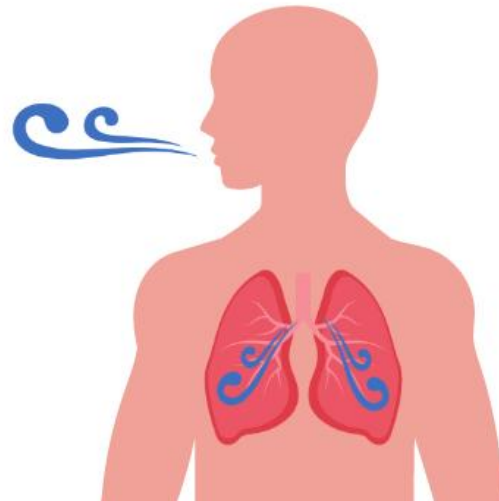
Schlechtes Wetter oder die Jahreszeit sollten kein Grund sein, keinen Sport zu machen oder nicht rauszugehen.

Mit den richtigen Anzihsachen kann man bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit rausgehen und das beste daraus machen. Alleine für das Gefühl danach lohnt sich die Mühe. Bekämpfen Sie die „Winterdepression“!



Atemübungen ⁽³⁾

Stress erfolgreich und schnell abbauen





Mit einer tiefen und ruhigen Atmung kann man physiologische Entspannungsreaktionen hervorrufen und Stress abbauen.

Vollatmung

- Brust- und Bauchatmung
- Nutzung des gesamten Atemvolumens der Lunge und des Zwerchfells
- Auflegen der Hände auf Brust, Rippen und Bauch, um das Heben und Senken des jeweiligen Bereiches zu spüren
- Mehrfach wiederholen, bis Sie sich entspannt fühlen



4-6-8-Atmung / Anti-Stress-Atmung

- 4 Sekunden lang einatmen
- 6 Sekunden lang Atemruhe (Luft anhalten)
- 8 Sekunden lang ausatmen
- Mehrfach wiederholen, bis Sie sich entspannt fühlen

→ Konzentrationssteigerung durch erhöhte Sauerstoffaufnahme
→ Stimulierung des parasympathischen Nervensystems (dient der Beruhigung) und dadurch u.a. Senkung des Blutdrucks und der Herzfrequenz



Wechselatmung

- Einatmen durch ein Nasenloch
- Einen Moment Atemruhe (Luft anhalten)
- Ausatmen durch das andere Nasenloch
- Seitenverkehrt wiederholen und das mehrfach

→ Yoga-Technik, auch „Nadi Shodhana“ genannt

→ Dient der Öffnung und Balance der sog. „Energiekanäle“, sowie dem Ausgleich der beiden Gehirnhälften



Quellen:

1. Richtig Lüften im Büro [Internet]. Arbeit & Gesundheit. DGUV; 2021 [cited 2022 Aug 28]. Available from: <https://aug.dguv.de/leichte-sprache/richtig-lueften-im-buero/>
2. Strube. Winter: Bewegung an der frischen Luft [Internet]. Stiftung Gesundheit: Gesundheitswissen. Arzt-Auskunft der Stiftung Gesundheit; 2020 [cited 2022 Aug 28]. Available from: <https://www.arzt-auskunft.de/gesundheit/winter-bewegung-an-der-frischen-luft/>
3. Schnaidt, E. (2022). Broschüre zu einem digitalen Aktionstag im Rahmen des Wahlmoduls Gesundheitsregionen im Wintersemester 2021/22 – Bewegung. [Broschüre, Technische Universität München]. <https://drive.google.com/file/d/14WWBSzSyGuRIlg9sC2lc85tmfYm2A1qd/view?usp=sharing>

©Remote Health EU, 2022, gefördert von Erasmus+

Autor*innen: Zvonimir Jelic, Elina Schnaidt; Student*innen der Gesundheitswissenschaft



Design & Editorial: Sonja Sammer, Joy of Learning – Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva

www.remote-health.eu