

## Teste dein Lugenvolumen

Freitag, den 01. März 2013 um 14:23 Uhr

---



*Du möchtest wissen, wie viel Luft in deine Lunge passt? Finde es heraus.*

### Material:



- einen Strohhalm
- eine große Plastikflasche
- etwas Wasser
- eine Waschbecken oder großes Gefäß

### Versuchsanweisung:

1. Fülle das Waschbecken mit etwas Wasser.
2. Fülle die Plastikflasche komplett mit Wasser.

## Teste dein Lugenvolumen

Freitag, den 01. März 2013 um 14:23 Uhr

---

3. Halte deine Hand auf die Öffnung der Flasche, damit das Wasser nicht herausfließen kann.
4. Jetzt drehe die Flasche und halte die Öffnung in das Waschbecken. Die Öffnung muss unter Wasser sein. Ziehe deine Hand langsam weg.
5. Schiebe ein Ende des Strohhalmes in die Flasche.



6. Hole tief Luft.



## Teste dein Lungenvolumen

Freitag, den 01. März 2013 um 14:23 Uhr

---

7. Atme aus, in dem du so viel Luft wie möglich in den Strohhalm pustest. (Ein Atemzug)



8. In der Flasche kannst du nun die Luft messen, die vorher in deinen Lungen war.

Was ist mit der Flasche passiert?

### **Erklärung:**

Wenn du durch den Strohhalm ausatmest, füllst du die Flasche mit der Luft aus deinen Lungen. Wenn du einen tiefen Atemzug genommen hast und möglichst viel ausatmest, kannst du dein Lungenvolumen ungefähr messen. Mit einem größeren Lungenvolumen kannst du deinen Körper mit mehr Sauerstoff versorgen. Dein Lungenvolumen nimmt zu, wenn du wächst oder es nimmt zu, wenn du regelmäßige Übungen machst.