

Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: 17 (1924)
Heft: [1]: Schülerinnenkalender

Rubrik: Atemzüge des Menschen in der Minute

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

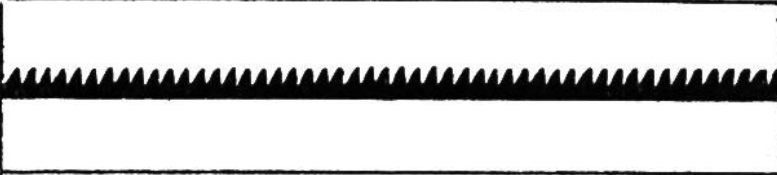
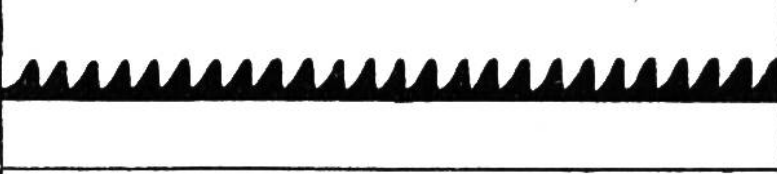
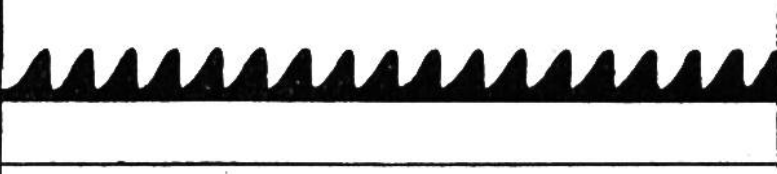
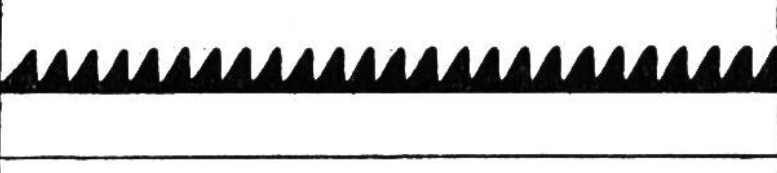

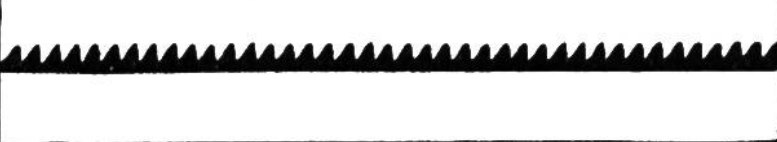
Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Atemzüge des Menschen in der Minute

Neugeborenes Kind 50 Atemzüge	
Kind von 6 Jahren 25 Atemzüge	
Erwachsene in Ruhe 18 Atemzüge	
Erwachsene bei mäßiger Arbeit 25 Atemzüge	
Erwachsene bei starker Anstrengung 60 Atemzüge	
Erwachsene bei Er- krankung der Lunge 40 Atemzüge	

Diese graphische Darstellung zeigt, daß die Atmung sich dem Sauerstoffbedürfnis anpaßt. Ist z. B. bei der Lungenentzündung ein Teil der Lunge außer Tätigkeit, so wird durch häufigere Atmung dennoch genug Luft zugeführt, um das Leben zu erhalten. — Weil bei der normalen Atmung stets noch ein Teil der eingeatmeten Luft in den Lungen zurückbleibt, soll man zeitweilig besonders tief ausatmen, um eine vollständige Lufterneuerung zu bewirken. Übe diese Luftgymnastik vor allem draußen in freier Natur und mache auch vorteilhaft begleitende Armbewegungen. Anleitungen findest du in allen Buchhandlungen. Alle Turner und Renner behelfen sich durch passende tiefe Atemübungen. Selbstverständlich sollen die Wohnräume auch so bemessen sein, daß sie einen längeren Aufenthalt ohne Nachteil gestatten. Man rechnet 20 Kubikmeter Luftraum pro Person. Ist dieses Verhältnis nicht erreicht, muß häufig gelüftet werden.