

Selbstmessung der Atemfrequenz

Name: _____

Datum: _____



Hinweise:

Messen Sie Ihre Atemfrequenz sitzend in Ruhe (mind. 5 Minuten Entspannung vor der Messung)
Atmen Sie nicht verstärkt/verkürzt ein oder aus, sondern „so wie immer“
Ein voller Atemzug besteht aus **Einatmen und Ausatmen**



Ablauf:

Nehmen Sie sich eine Stoppuhr/ Uhr mit Sekundenanzeige.
Zählen Sie **eine Minute** lang jeden vollen Atemzug.

Tragen Sie nun die Anzahl der vollen Atemzüge in die unten stehende Tabelle ein.
Messen Sie Ihre Atemfrequenz jeweils morgens, mittags und abends bis Sie symptomfrei sind.

Datum	morgens	mittags	abends
Tag 1			
Tag 2			
Tag 3			
Tag 4			
Tag 5			
Tag 6			
Tag 7			
Tag 8			
Tag 9			
Tag 10			
Tag 11			
Tag 12			
Tag 13			
Tag 14			

Bei einer Atemfrequenz größer 25 pro Minute bitten wir Sie umgehend erneut ärztlichen Rat zu suchen. Praxis 05521-71047 | Bereitschaftsdienst 116117 | Notruf 112