



# LUNGENQUIZ

**Wie viele Lungenlappen  
haben wir insgesamt links  
und rechts zusammen?**

- A) 4 Lungenlappen
- B) 5 Lungenlappen
- C) 6 Lungenlappen





**Lösung:**

**Antwort B) ist richtig!**

**Der Mensch hat rechts 3 und  
links 2 Lungenlappen.**





# LUNGENQUIZ

**Warum ist der linke Lungenflügel  
kleiner als der rechte?**

- A) Damit die Leber darunter passt.
- B) Um Platz für das Herz zu schaffen.
- C) Er ist gar nicht kleiner, das ist ein Mythos.





**Lösung:**

**Antwort B) ist richtig!**

**Um Platz für das Herz  
zu schaffen.**





# LUNGENQUIZ

**Wie groß wäre die Oberfläche  
der Lunge, wenn man sie flach  
ausbreiten würde?**

- A) Wie ein Küchentisch ca.  $2 \text{ m}^2$
- B) Wie ein halbes Tennisplatzfeld ca.  $70\text{-}100 \text{ m}^2$
- C) Wie ein Fußballfeld ca.  $7.000 \text{ m}^2$





**Lösung:**

**Antwort B) ist richtig!**

**Wie ein halbes Tennisplatzfeld  
ca. 70-100 m<sup>2</sup>.**





# LUNGENQUIZ

**Frage 4: Wie viel Luft atmen wir im Laufe eines ganzen Lebens durchschnittlich ein?**

- A) Rund 50.000 Liter
- B) Rund 1 Million Liter
- C) Rund 300 Millionen Liter





# Lösung:

**Antwort C) ist richtig!**

**Ein Mensch atmet durchschnittlich  
rund 300 Millionen Liter Luft  
im Laufe eines ganzen Lebens  
ein und aus.**





# LUNGENQUIZ

**Wie schnell kann die Luft bei einem kräftigen Niesen aus der Nase schießen?**

- A) Bis zu 50 km/h
- B) Bis zu 160 km/h
- C) Fast Schallgeschwindigkeit (1200 km/h)





**Lösung:**

**Antwort B) ist richtig!**

**Bis zu 160 km/h.**





# LUNGENQUIZ

**Welche Atmung ist im  
Alltag am effizientesten?**

- A) Brustatmung
- B) Bauchatmung
- C) Mundatmung





# Lösung:

**Antwort B) ist richtig!**

**Die Bauchatmung nutzt das  
Zwerchfell und versorgt den  
Körper effizient mit Sauerstoff.**





# LUNGENQUIZ

**Welche Alltagsgewohnheit schadet der Lunge am meisten?**

- A) Langes Sitzen ohne Bewegung
- B) Kurzes Lüften
- C) Tiefe Atmung





# Lösung:

**Antwort A) ist richtig!**

**Langes sitzen ohne sich zu bewegen schränkt die Lungenbelüftung ein und schwächt die Atemmuskulatur.**





# LUNGENQUIZ

**Warum ist Nasenatmung  
gesünder als Mundatmung?**

- A) Sie ist einfacher
- B) Sie filtert, befeuchtet und erwärmt die Luft
- C) Sie transportiert mehr Sauerstoff





# Lösung:

**Antwort B) ist richtig!**

**Schleimhäute und Härchen halten  
Schadstoffe zurück, befeuchten/  
erwärmen Luft, was der Mund  
nicht kann.**





# LUNGENQUIZ

**Welche Sitzposition Hilft  
im Notfall bei Atemnot?**

- A) Lotussitz
- B) Kreuzsitz
- C) Kutschersitz





# Lösung:

**Antwort C) ist richtig!**

**Eine nach vorne geneigte  
Sitzhaltung erleichtert die  
Atmung.**





# LUNGENQUIZ

**Wie lange können wir ohne Sauerstoff auskommen, ohne das es Lebensbedrohlich wird?**

- A) 1 bis 3 Minuten
- B) 3 bis 5 Minuten
- C) 5 bis 8 Minuten





# Lösung:

**Antwort B) ist richtig!**

**Der Mensch kann im  
Durchschnitt nur 3 bis 5 Minuten  
ohne Sauerstoff auskommen,  
bevor irreversible  
Gehirnschäden drohen.**





# LUNGENQUIZ

**Welche Atemtechnik wird oft zur Stressreduktion empfohlen?**

- A) Box Breathing (4-4-4-4)
- B) Wechselatmung
- C) Schnappatmung





**Lösung:**

**Antwort A) ist richtig!**

**Ein gleichmäßiger Atemrhythmus  
beruhigt das Nervensystem.**





# Auswertung

## **0–3 richtige Antworten:**

Deine Lunge braucht wohl mal eine frische Brise Wissen!

## **4–7 richtige Antworten:**

Stabiles Lungenvolumen! Du kennst dich gut aus.

## **8–11 richtige Antworten:**

Absoluter Atem-Experte!  
Du hast den vollen Durchblick.

**Tipp:** Wenn du deine Lungenfunktion testen willst, kannst du aktuelle Tools wie den COPD-Risikocheck der Lungenliga nutzen oder dich beim Lungeninformationsdienst über neue Therapien informieren.





# **EXPERIENCE TRAIL**

**GESUNDHEIT • UMWELT • NACHHALTIGKEIT**