

## Lungen- und Smoke-Check

### Lungen und Smoke-Check mittels Lunglife und Smokelyzer

Der Lunglife misst das Lungenalter und motiviert mit dem Rauchen aufzuhören!

Der Lunglife kann helfen erste Anzeichen von COPD zu erkennen. Rauchen ist eine der Hauptursachen für COPD (eine fortschreitende Atemwegserkrankungen bei der die Lungenleistung kontinuierlich nachlässt). Der Smokelyzer misst den Kohlenmonoxid-Gehalt. Kohlenmonoxid schadet dem Körper. CO gelangt aus der verschmutzten oder verrrauchten Luft durch Inhalation in die Lunge. Dort wird es absorbiert und gelangt so ins Blut, wo es sich 200mal stärker an das Hämoglobin (Rote Blutkörperchen) bindet als der lebenswichtige Sauerstoff. Das Kohlenmonoxid verdrängt also den Sauerstoff. Bei Rauchern können zwischen 2% – 20% des Blutsauerstoffes von CO verdrängt werden. Zum Ausgleich muss der Körper mehr arbeiten und das mit weniger zur Verfügung stehender Leistung (Sauerstoff).

### Inhalte

- Bestimmung des Lungenalters mit „Lunglife“ innerhalb weniger Minuten
- Bestimmung des Kohlenmonoxidgehaltes in Ihrer Atemluft mit dem „Smokerlyzer“
- Reflexion und Sensibilisierung für das eigene Verhalten

### Methodik

- Kurzes, kräftiges Pusten in die Messgeräte

### Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmer\*in

- 15 Minuten



Johanna stellt dir das Screening im Video vor:

<https://www.institut-caterva.de/was-wir-tun/check-ups/>

## Zeitplan | Lungen- und Smoke-Check mit 15 Minuten pro Termin von 08-16Uhr

	Uhrzeit	Smoke- und Lungen-Check
1	08:00 - 08:30	Aufbau
2	08:30 - 08:45	
3	08:45 - 09:00	
4	09:00 - 09:15	
5	09:15 - 09:30	
6	09:30 - 09:45	
7	09:45 - 10:00	
8	10:00 - 10:15	
9	10:15 - 10:30	
	10:30 - 10:45	Pause
10	10:45 - 11:00	
11	11:00 - 11:15	
12	11:15 - 11:30	
13	11:30 - 11:45	
14	11:45 - 12:00	
15	12:00 - 12:15	
16	12:15 - 12:30	
	12:30 - 13:00	Pause (30 Min.)

	Uhrzeit	Smoke- und Lungen-Check
17	13:00 - 13:15	
18	13:15 - 13:30	
19	13:30 - 13:45	
20	13:45 - 14:00	
21	14:00 - 14:15	
22	14:15 - 14:30	
23	14:30 - 14:45	
24	14:45 - 15:00	
	15:00 - 15:15	Pause
25	15:15 - 15:30	
25	15:30 - 15:45	
27	15:45 - 16:00	
	16:00 - 16:30	Abbau

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen  
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva  
Tel. 0421.377.084.10  
Mail [teresa.hegmann@institut-caterva.de](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



*Schwärmen Sie mit uns!*