

Atemnotskala



"Ich könnte das den ganzen Tag machen"

Gering



"Ich spüre die Anstrengung, aber ich kann weitermachen"

Mittelgradig



"Ich habe Mühe Luft zu bekommen, das ist hart"

Stark



"Es fühlt sich an als ob ich gleich sterben müsste"

Schwer

