

Das Peak-Flow-Meter



Mit dem Peak-Flow-Meter kann man die Höchstgeschwindigkeit der Luft bei der Ausatmung messen. Die einzelnen Geräte sehen oft unterschiedlich aus, die Benutzung ist aber immer gleich.

So wird`s gemacht

- hinstellen
- schätzen, welchen Wert man bei der Messung erreichen wird
- Zeiger zurückschieben
- tief einatmen
- Mundstück mit den Lippen fest umschließen
- kräftig und schnell hinein pusten, Gerät dabei gerade halten und keine Löcher mit den Fingern verschließen
- Wert ablesen
- Zeiger wieder zurück schieben
- alles 3 x hintereinander machen und den besten Wert ins Peak-Flow-Protokoll eintragen

