

Wie geht ihr dem Corona-Virus entgegen?

Beitrag von „Fallen Angel“ vom 6. Juli 2021 16:02

Zum Thema atmen unter der Maske: Hatte da am Anfang auch "Probleme" (fand es sehr unangenehm und das Gefühl, zu wenig Luft zu bekommen), hat sich aber gebessert. Man sollte vielleicht darauf achten, wie genau man atmet (vor allem wenn man spricht), war bei mir so ähnlich wie mit dem Seitenstechen, wo man halt einfach falsch geatmet hat. Habe mich jetzt daran gewöhnt, einfach "ganz normal" zu atmen, wie ohne Maske, und das klappt ganz gut (auch unter FFP2 und auch stundenlang). Ich weiß aber leider nicht, wie ich falsch geatmet habe.