

# Die Borg-Skala

Die Bestimmung des Anstrengungsempfindens während einer körperlichen Belastung mithilfe der Borg-Skala ermöglicht es, die empfundene Anstrengung eines Menschen zu erfassen und zu beurteilen. Das Anstrengungsempfinden wird dabei anhand folgender Kriterien bewertet:

- Beanspruchung und Ermüdung der Muskulatur
- Atemlosigkeit (bzw. Luftnot) = Dyspnoe-Empfinden
- Brustschmerzen

	<b>Belastungsempfinden nach Gunnar Borg</b>	<b>Dyspnoe-Empfinden</b>
6		
7	sehr, sehr leicht	sehr, sehr gering
8		
9	sehr leicht	sehr gering
10		
11	ziemlich leicht	gering
12		
13	etwas anstrengend	ziemlich stark
14		
15	anstrengend	stark
16		
17	sehr anstrengend	sehr stark
18		
19	sehr, sehr anstrengend	sehr, sehr stark
20		zu stark, geht nicht mehr

Atem- oder Luftnot (Dyspnoe) ist nicht immer ein Zeichen von Krankheit. Bei körperlicher Belastung kann Atemnot einfach nur Ausdruck mangelnder Fitness sein. Atemnot bei geringer Belastung (Belastungs-Dyspnoe) ist krankheitsverdächtig, während Atemnot in Ruhe (Ruhe-Dyspnoe) fast immer mit Krankheit gleichzusetzen ist. Auch Atemnot, die mit Schmerzen im Brustkorb oder Bauchraum verbunden ist, muss immer als Krankheitszeichen gesehen werden.