

## Borg-Skala

CR 10-Skala	Belastungsempfinden	Kraftaufwand	Sport	Atmung	Sprechen
0	überhaupt keine Atemnot				
0,5	sehr, sehr milde (knapp wahrnehmbar)				 Unterhaltung angenehm möglich
1	sehr milde				
2	milde				
3	mäßig	Kein, wenig Kraftaufwand	Leicht, man kann noch länger durchhalten, keine Anstrengung	Keine oder sehr geringe Atemnot, Nasenatmung möglich, Atmung steuerbar	
4	recht schwer				
5	schwer				 Sprechen ist anstrengend
6					
7	sehr schwer	Mittlerer Kraftaufwand	Moderat, deutliche Anstrengung, zunehmende Ermüdung	Übergang zur Mundatmung, Atemsteuerung erschwert	
8					
9	sehr, sehr schwer (fast maximal)				 Sprechen kaum mehr möglich
10	maximale Atemnot	Großer Kraftaufwand	Intensiv, Anstrengung zwingt zum (baldigen) Unterbrechen, Unwohlsein	Sichtbarer Einsatz der Atemmuskulatur, schneller, flacher und unvollständiger Atem	