

Inhalt

| | |
|--|----|
| Einleitung | 11 |
| I. Atmung | 13 |
| 1. Brustkorb und Lunge | 13 |
| 1.1 Aufbau | 14 |
| 1.2 Funktion | 14 |
| 1.3 Ausatmung | 14 |
| 1.4 Pause | 14 |
| 1.5 Einatmung | 15 |
| 2. Zwerchfell | 15 |
| 2.1 Aufbau | 16 |
| 2.2 Funktion | 16 |
| 2.3 Ausatmung | 16 |
| 2.4 Pause | 16 |
| 2.5 Einatmung | 16 |
| 3. Atem- und Atemhilfsmuskeln | 17 |
| 3.1 Einatemmuskeln | 17 |
| 3.2 Einatemhilfsmuskeln | 17 |
| 3.3 Ausatemmuskeln | 17 |
| 4. Der Weg der Einatemluft | 18 |
| 4.1 Nase | 18 |
| 4.2 Nasenmuscheln | 19 |
| 4.3 Nasennebenhöhlen | 20 |
| 4.4 Riechschleimhaut | 20 |
| 4.5 Lymphatischer Rachenring | 22 |
| 4.6 Kehlkopf (Larynx) | 22 |
| 4.7 Luftröhre | 22 |
| 4.8 Bronchien | 22 |
| 4.9 Lungenbläschen | 22 |
| 5. Der Weg der Ausatemluft | 22 |
| 5.1 Bronchien | 22 |
| 5.2 Luftröhre | 23 |
| 5.3 Kehlkopf | 23 |
| 5.4 Nasennebenhöhlen | 23 |
| 6. Haltung und Atmung | 24 |
| 6.1 Haltung | 24 |
| 6.2 Atmung | 24 |
| 6.3 Die anpassungsfähige Haltung und Atmung | 26 |
| 6.4 Haltung eines Flachrückens – Atmung beim Flachrücken | 28 |
| 6.5 Haltung eines Rundrückens – Atmung beim Rundrücken | 29 |
| 6.6 Haltung eines Hohlkreuzes – Atmung beim Hohlkreuz | 30 |
| 6.7 Haltung eines hohlrunden Rückens – Atmung beim hohlrunden Rücken | 31 |

| | | |
|------------|--|-----------|
| 6.8 | Haltung und Atmung beim Sitzen in der Norm | 32 |
| 6.9 | Die falschen Belastungen beim Sitzen in Haltung und Atmung | 32 |
| 6.10 | Atmung beim Sitzen mit zu gerader Haltung | 33 |
| 6.11 | Atmung beim Sitzen bei zu schlaffer Haltung | 33 |
| 6.12 | Wechselbeziehung von Atmung und Haltung | 33 |
| 7. | Atemfunktionen | 35 |
| 7.1. | Graphik zu Ein- und Ausatemfunktionen | 35 |
| 7.2 | Die Einatemfunktionen | 36 |
| 7.2.1 | Riechen | 36 |
| 7.2.2 | Schnupfern | 39 |
| 7.2.3 | Schnüffeln | 40 |
| 7.2.4 | Schniefen | 40 |
| 7.2.5 | Schlürfen | 40 |
| 7.2.6 | Einsaugen | 41 |
| 7.2.7 | Ansaugen | 42 |
| 7.3 | Die Ausatemfunktionen | 43 |
| 7.3.1 | Schnauben | 43 |
| 7.3.2 | Schneuzen | 44 |
| 7.3.3 | Pusten | 44 |
| 7.3.4 | Blasen | 46 |
| 7.3.5 | Hauchen | 48 |
| 7.3.6 | Sprechen | 48 |
| 7.3.7 | Summen | 49 |
| 7.3.8 | Singen | 49 |
| II. | Mundatmung als Fehlratmung | 51 |
| 1. | organisch bedingte und habituell erworbene Mundatmung | 52 |
| 1.1 | Die Mundatmung und ihre Auswirkungen auf den gesamten Organismus | 55 |
| 1.2 | Die Mundatmung und ihre Auswirkungen auf die Atmungsorgane | 57 |
| 1.3 | Die Mundatmung und ihre Auswirkungen auf den äußeren Mundbereich (perioral) | 59 |
| 1.4 | Die Mundatmung und ihre Auswirkungen auf den Mundinnenraum (intraoral) | 61 |
| 1.5 | Die habituell erworbene Mundatmung und ihre Auswirkungen auf den gesamten Körper | 63 |
| 1.6 | Vergleich von Nasen- und Mundatmung bezogen auf den Mundraum | 64 |
| 2. | Schautafeln zur Problematik einer hartnäckigen Mundatmung | 65 |
| 2.1 | Mundatmung und ihre Folgen Adenoid face | 67 |
| 2.2 | Mundatmung und ihre Folgen Lippeninkompetenz | 69 |
| 2.3 | Mundatmung und ihre Folgen Nasenfunktionsstörung | 71 |
| 2.4 | Mundatmung und ihre Folgen Hörprobleme | 73 |
| 2.5 | Mundatmung und ihre Folgen Mundmuskelfunktionsstörung | 75 |

| | |
|--|-----------|
| III. Die Behandlung der Mundatmung | 76 |
| - praktischer Teil - | |
| 1. Untersuchung und Therapie der Mundatmung bei einem Hals-Nasen-Ohrenarzt | 77 |
| 1.1 HNO-ärztliche Untersuchung | 77 |
| 1.2 Die Überprüfung der Nasendurchlässigkeit | 77 |
| 1.3 Beseitigung der Primärursachen und die „Gewohnheiten“ einer dauerhaften Mundatmung | 77 |
| 2. Untersuchungsmethoden in der Sprachtherapie | 77 |
| 2.1 Nasendurchlässigkeitsprüfung | 77 |
| 2.2 Überprüfung des Mundschlusses | 77 |
| 3. Konsequenz bei Fehlattung | 78 |
| 3.1 Aktivierung der Nasenatmung | 78 |
| 3.2 Natürlicher Mundschluß | 78 |
| 3.3 Dauerhafter Mundschluß | 79 |
| 3.4 Dauerhafter Mundschluß bei Bewegung | 79 |
| 4. Vorbereitende Spiele und Übungen zur Aktivierung von Nase und Mundschluß | 79 |
| 4.1 Nasenwahrnehmungsübungen | 79 |
| 4.1.1 Spiele zur Nasenwahrnehmung | 79 |
| 4.1.2 Nasenmassage I. | 80 |
| 4.1.3 Nasenmassage II. | 82 |
| 4.1.4 Schlittenfahrt | 83 |
| 4.1.5 Aufräumen | 83 |
| 4.1.6 Seehund im Zoo | 83 |
| 4.1.7 Wer ist da? | 83 |
| 4.2 Geschichten zur Nasenwahrnehmung | 84 |
| 4.2.1 Die Nase, die sich langweilt | 84 |
| 4.2.2 Die Geschichte der kräftigen Nasenritter | 85 |
| 4.2.3 Geschichte vom Riechen und erforschen deiner Nase | 86 |
| 4.3 Elternmitarbeit | 87 |
| 4.4 Spiele, die einen natürlichen Mundschluß fordern | 87 |
| 4.5 Übungen, die zu einem dauerhaften Mundschluß führen | 88 |
| 4.6 Dauerhafter Mundschluß bei Bewegung | 90 |
| IV. Ein- und ausatembetonte Spiele | 91 |
| 1. Methodische Hinweise | 91 |
| 1.1 Methodische Hinweise zu den einatembetonten Spielen | 91 |
| 1.2 Methodische Hinweise zu den ausatembetonten Spielen | 92 |
| 1.3 Methodische Hinweise zu den Pausenfunktionen | 94 |
| 1.4 Rhythmische Stundengestaltung | 95 |
| 1.5 Körperhaltung bei den Atemspielen | 95 |

| | |
|--|-----|
| 2. Die Spiele | 98 |
| 2.1 Konzept der Spiele | 98 |
| 2.2 Durchführung der Spiele | 98 |
| 3. Einatemspiele | |
| 3.1 Riechen | 100 |
| 3.1.1 Methodische Hinweise zu den Riechspielen | 101 |
| 3.1.2 Duftvorschläge | 102 |
| 3.1.3 Riechmaterialien | 103 |
| 3.2 Riech-Spiele | |
| 3.2.1 Riechkissen | 104 |
| 3.2.2 An der Nase herumführen | 105 |
| 3.2.3 Riech- oder Duftperlen | 107 |
| 3.2.4 Duftpflaster | 109 |
| 3.2.5 Nasendetektiv | 110 |
| 3.2.6 Was riecht denn da? | 111 |
| 3.2.7 Feines Näschen | 113 |
| 3.2.8 Riechspiel | 114 |
| 3.2.9 Schnüffelspiel | 115 |
| 3.2.10 Riech-Lotto | 116 |
| 3.2.11 Riech-Raten | 117 |
| 3.2.12 Duftspuren | 118 |
| 3.3 Saugen | 119 |
| 3.3.1 Möglichkeiten das Saugen zu erlernen | 120 |
| 3.3.2 Materialien für die Saug-Spiele | 121 |
| 3.7 Einsaug-Spiele | |
| 3.7.1 Fäden einsaugen | 122 |
| 3.7.2 Anglerglück | 123 |
| 3.7.3 Tierschwänze einsaugen | 125 |
| 3.8 Ansaug-Spiele | |
| 3.8.1 Erbsen ansaugen | 126 |
| 3.8.2 Kofferpacken | 127 |
| 3.8.3 Staubsaugerspiel | 129 |
| 3.8.4 Ansaugen und Wegstoßen | 131 |
| 3.8.5 Memory | 133 |
| 3.8.6 Saug-Memory | 134 |
| 3.8.7 Buchstaben ansaugen | 135 |
| 3.8.8 Nasensauger | 137 |
| 3.8.9 Filterpapier-Memory | 138 |
| 3.8.10 Ratespiel | 139 |
| 3.8.11 Was versteckt sich da? | 141 |
| 4. Ausatemspiele | |
| 4.1 Pusten | 142 |
| 4.1.1 Materialien für die Puste-Spiele | 144 |

| | | |
|------------|---|-----|
| 4.2 | Puste-Spiele | |
| 4.2.1 | Kirschkern-Pflaumenkernspucken | 145 |
| 4.2.2 | Streichholzschachtel-Pusten | 146 |
| 4.2.3 | Pusten | 147 |
| 4.2.4 | Gespensterchen | 148 |
| 4.2.5 | Trinkhalm-Pusten | 149 |
| 4.2.6 | Zielpusten | 150 |
| 4.2.7 | Schlangen-Pusten | 151 |
| 4.2.8 | Auf zur Schatzinsel | 152 |
| 4.2.9 | Zielschießen | 153 |
| 4.2.10 | Löwenjagd | 155 |
| 4.2.11 | Luftwirbel | 157 |
| 4.2.12 | Buntstiftrennen | 158 |
| 4.2.13 | Filmrollen-Pusten | 159 |
| 4.2.14 | Walnußschalenrennen | 161 |
| 4.2.15 | Pusteschiene | 163 |
| 4.2.16 | Paletten-Pusten | 164 |
| 4.2.17 | Zielscheibe | 165 |
| 4.2.18 | Schiefe Ebene | 167 |
| 4.3 | Blasen | 168 |
| 4.3.1 | Materialien für die Blas-Spiele | 170 |
| 4.4 | Blas-Spiele | |
| 4.4.1 | Springbrunnen | 173 |
| 4.4.2 | Seifenblasen-Spiel | 174 |
| 4.4.3 | Tanzender Clown | 175 |
| 4.4.4 | Himmel und Hölle | 176 |
| 4.4.5 | Seilbahn | 177 |
| 4.4.6 | Ball blasen | 179 |
| 4.4.7 | Schatzsuche | 181 |
| 4.4.8 | Das magische Papier | 183 |
| 4.5 | Schneuzen | 185 |
| 4.5.1 | Materialien für die Schneuz-Spiele | 186 |
| 4.6 | Schneuz-Spiele | |
| 4.6.1 | Nasenspielereien | 187 |
| 4.6.2 | Nasenstüber | 189 |
| 4.6.3 | Sesam schneuzen | 190 |
| 4.6.4 | Schmetterlinge schneuzen | 191 |
| 4.6.5 | Propeller-Spiel | 192 |
| 4.7 | Stimm-Spiele | 193 |
| 4.7.1 | Methodische Hinweise zu den Stimm-Spielen | 194 |
| 4.8 | Stimm-Spiele | |
| 4.8.1 | Karussell fahren | 195 |
| 4.8.2 | Farbenschlangen malen | 196 |
| 4.8.3 | Schlangentraum | 197 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 4.8.4 | Schlafende Hasen | 198 |
| 4.8.5 | Fliegender Teppich | 199 |
| 4.8.6 | Besuch auf dem Land | 200 |
| 4.8.7 | Balance | 201 |
| 4.8.8 | Honig sammeln | 203 |
| 4.8.9 | Tierstimmen-Wettspiel | 205 |
| 4.8.10 | Echspiel | 206 |
| 4.8.11 | Tönende Schritte | 207 |
| 5. | Therapieverläufe – Stundenprotokolle | 208 |
| 5.1 | Stundenverlauf bei einer multiplen Dyslalie | 208 |
| 5.2 | Stundenverlauf bei einem offenen Naseln | 209 |
| 5.3 | Stundenverlauf bei einer myofunktionellen Störung | 211 |
| 5.4 | Stundenverlauf bei einer kindlichen Stimmstörung | 212 |
| 5.5 | Stundenverlauf bei einer Stottersymptomatik | 214 |
| 6. | Anhang | |
| 6.1 | Kopiervorlagen und Anleitungen zu den Materialbögen | 215 |
| 6.1.1 | Was versteckt sich da? | 217 |
| 6.1.2 | Mundformen | 225 |
| 6.1.3 | Schatzinsel | 227 |
| 6.1.4 | Luftwirbel | 229 |
| 6.1.5 | Pusteschiene | 233 |
| 6.1.6 | Lochtafel | 235 |
| 6.1.7 | Farbenschlangen und Schlangentraum | 237 |
| 6.1.8 | Schlafende Hasen | 239 |
| 6.1.9 | Gras | 241 |
| 6.1.10 | Honig sammeln (Biene) | 243 |
| 6.1.11 | Honig sammeln (Blumen) | 245 |
| 6.1.12 | Tierstimmen-Wettspiel (Tiere) | 247 |
| 6.1.13 | Tierwürfel | 249 |
| 6.1.14 | Echspiel (Wortkarten) | 251 |
| 6.1.15 | Mundschlußtafel | 253 |
| 6.1.16 | Mundschlußtraining | 255 |
| 7. | Literaturverzeichnis | 256 |

Einleitung

Probleme mit der Atmung werden in der heutigen Zeit immer auffälliger. Bereits Vorschulkinder weisen pathologische Atemformen auf. Im sprachtherapeutischen Alltag nehmen nicht nur die Probleme der Sprachauffälligkeiten, sondern auch die der hartnäckigen Mundatmung zu.

Beatriz A.E. Padovan¹ schreibt: „Man könnte glauben, das Problem der Mundatmung sei gelöst, wenn nur die ‘direkte’ Ursache, nämlich die Adenoide und oder die Tonsillen entfernt würden. In der Tat ist dabei der Hauptteil erledigt worden. Wenn aber die Atmung nicht umgestellt und die Muskulatur nicht ‘umgeschult’ wird, persistiert das Problem als ‘Restgewohnheit’.“

Dieses Buch zeigt einmal die Wichtigkeit der natürlichen Nasenatmung, zum anderen die Pathologie der Mundatmung auf. Im sprachtherapeutischen Alltag kann dieses Wissen neue Einsichten im Umgang mit diesen Störungsbildern geben.

Im ersten Teil dieses Buches wird die Bedeutung einer natürlichen Nasenatmung und die Verbindung von Haltung und Atmung aufgezeigt. Die Problematik einer hartnäckigen Mundatmung mit all ihren Symptomen wird verständlich vermittelt.

In übersichtlichen Schaufeln wird die Problematik einer hartnäckigen Mundatmung dargestellt, so daß auch Eltern für die Bedeutung einer Nasenatmung sensibilisiert werden können. Aufklärung bedeutet mehr Verständnis und Unterstützung von Seiten der Eltern. Die Eltern sind motivierter und einsichtiger und können die Sprachtherapie besser unterstützen.

Im zweiten Teil dieses Buches sind zahlreiche Spielideen zusammengetragen, die eine natürliche Atemweise anregen und trainieren.

Alle Spiele benötigen keine große Vorbereitungszeit. Sie sind verständlich erklärt und teilweise mit einem Foto oder einer Zeichnung versehen. Ziele, Variationen und Problemquellen werden für jedes Spiel benannt und sind auf *einer* Seite zu finden.

Das Buch ist mit farbigen Randstreifen versehen. Es ermöglicht das sofortige Auffinden eines Spieles. Die Spiele wurden in ein- und ausatembetonte Spiele geordnet.

Die **rote** Farbe steht für **Riech-Spiele**, die **grüne** Farbe für **Saug-Spiele**, die **gelbe** Farbe für **Puste-Spiele**, die **blaue** Farbe für **Blas-Spiele** und die **weiße** Farbe für die **Stimm-Spiele**.

Am Ende des Buches befinden sich Materialbögen, die für mehrere Spiele eingesetzt werden können.

Allen Leserinnen und Lesern wünschen wir bei der Arbeit viel Spaß und Anregungen im Umgang mit den „kleinen Patienten“.

¹ Siehe Literaturverzeichnis