



## **Eine gute Nasenatmung und ein kräftiger Lippenschluss sind wichtig für die Kieferentwicklung!**

Es gibt Kinder, die ständig ihren Mund halb offen halten. Die Eltern und Bekannten gewöhnen sich vielleicht an diesen Anblick, ohne dabei Schlimmes zu ahnen.

Der fehlende Lippenschluss wird allerdings negative Folgen für die Kieferentwicklung haben, weil die Kinder noch wachsen und das Gesicht sich formt. Der Druck der Lippenmuskulatur auf die Kieferbögen beim Lippenschluss fehlt, es überwiegt der Druck der Wangenmuskulatur und die Kiefer verformen sich.

Außerdem entwickelt sich eine unnatürliche Mundatmung, die zu Verkümmern der Nasennebenhöhlen und zu einer schmalen und spitzen Ausformung des Gaumens führt.

Die Folgen sind neben eng stehenden Zähnen eine verstärkte Neigung zu Infekten und eine Vergrößerung der Gaumen- und Rachenmandeln.

Auch die Zunge verändert ihre Lage in dem zu schmalen Kiefer, und es entwickeln sich Sprach und Schluckstörungen.

Spätestens bis zum Schulbeginn, besser aber noch früher, sollte jedes Kind lernen, den Mund beim Atmen geschlossen zu halten.

### **Was kann man dafür tun?**

Lippenmuskel- und Nasenatmungstraining kann lustig sein und Spaß machen!

Hier ein paar alltagsgerechte Tipps:

1. Getränke möglichst mit dem **Strohalm trinken** lassen
2. **Melodien summen** lassen, Kammbblasen, **pfeifen**
3. **Erinnerungsticker** mit geschlossenen Lippen an Spiegel, Schulheften, Fernseher u.a. befestigen
4. **Esspapier** in Streifen schneiden und zwischen die Lippen legen beim Lesen, Spielen oder bei den Hausaufgaben - gehen die Lippen gewohnheitsmäßig auseinander, klebt das Blättchen dazwischen und erinnert das Kind an den Lippenschluss.
5. **Wettkämpfe**, bei denen tief durch die **Nase geatmet** wird:
  - Kniebeuge - wer schafft die Meisten?
  - **Pendeln**: Knopf an einen Faden binden und den Faden mit geschlossenen Lippen halten - wer hält am Längsten?
  - Wattebällchen blasen: Wattebausch am Faden halten und wegblasen - wer bläst am Weitesten?
  - Tauziehen: Zwei große Knöpfe mit einem Faden verbinden und die Knöpfe mit den Lippen festhalten (Übung für zwei Kinder) - wer am Besten hält, hat gewonnen!
6. **Riechspiele** aktivieren ebenfalls die Nasenatmung - wie das Aufstellen von Duftlampen mit gut riechenden Essenzen.

**Alle Atemübungen sollen die Nase und das Zwerchfell als Hauptmuskel zu einer optimalen und kräftigen Atemfunktion trainieren.**

