

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 Nasenschleimhäute	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

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 Nasenschleimhäute	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 Fehlartmung	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 Fehlathmung	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 langweilte	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

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	Kirsch kern-Pflaumen kernspucken	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-Wettbewerb	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-Wettbewerb (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

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-Wettbewerb	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-Wettbewerb (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