

Kurzcheckliste und Symptomübersicht

Säuglinge und Kinder unter einem Jahr mit V.a. orale Restriktion bspw. kurzes Zungenband



Körper

	Ja	Nein
1. Geringe oder starke Gewichtszunahme?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Gibt es eine Lieblingsseite?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Liegt ungern auf dem Bauch/ Rücken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Hat den Mund oft offen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Weißer Zungenbelag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nahrungsaufnahme

1. Wurde/ wird zugefüttert/ Gewichtsabnahme?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Läuft Milch aus dem Mundwinkel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Gibt es Schmatz oder Schnalzgeräusche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Spezifische Fragen für stillende Frauen

1. Schmerzen beim Stillen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ist die Brustwarze verformt/ verletzt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ist Milchstau, Mastitis, Vasospasmus Thema?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Schlaf

1. Kopf nach hinten/ überstreckt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Mund offen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Atemgeräusche, Schnarchen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Symptome Säuglinge und Kleinkinder aus fachlicher Sicht

Beim Baby stehen vor allem Probleme beim Trinken an der Brust oder der Flasche im Vordergrund:

- **Trinkverhalten:** Das Baby dockt häufig an und ab, verliert das Vakuum, rutscht ab oder schnalzt/klickt hörbar beim Saugen.
- **Stilldauer & Frequenz:** Es kommt zu extremem Dauerstillen (24/7-Verhalten) oder das Baby schläft vor Erschöpfung nach wenigen Minuten ein.
- **Körperliche Erschöpfung:** Das Baby schwitzt stark beim Trinken oder zeigt ein unruhiges "Ran-Weg-Verhalten" an der Brust.
- **Gewichtsentwicklung:** Es zeigt sich eine unzureichende oder stagnierende Gewichtsabnahme. Selten kommt es durch extremes Dauerstillen zu einer sehr starken Gewichtszunahme.
- **Luftschlucken & Verdauung:** Durch das schlechte Vakuum schlucken Babys viel Luft. Dies führt zu starken Blähungen, Koliken, vermehrtem Spucken (Reflux) und Unruhe.
- **Schlaf & Atmung:** Das Baby schläft oft mit offenem Mund, atmet hörbar schwer, schnarcht oder röchelt.
- **Optische Merkmale:** Die Zungenspitze kann beim Weinen herzförmig oder eingekerbt wirken. Es bilden sich häufig Saugbläschen an den Lippen. Ein dicker Milchbelag bleibt auf der Zunge zurück, weil diese den Gaumen nicht natürlich sauber streift.

Hinweis für stillende Mütter: Ein zu kurzes Zungenband führt beim Baby oft zu kompensatorischem Beißverhalten. Bei der Mutter verursacht dies starke Schmerzen, wunde Brustwarzen, Vasospasmen (weiße Brustwarzen) oder wiederkehrende Milchstaus.

Kurzcheckliste und Symptomübersicht

Kleinkinder und Kinder mit V.a. oraler Restriktion (kurzes Zungenband bspw.)

Körper	Ja	Nein
1. Mund offen, Mundatmung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Kiefer knacken, knirschen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mandel/ Polypen Thema?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Zu viel oder zu wenig Körperspannung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Schmerzen (Kopf, Nacken, Schulter)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Essen & Trinken

1. Bevorzugt weiche Kost?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Essgeräusche, wie Schmatzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Finger im Mund und/oder offener Mund?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Nur bestimmte Lebensmittel/ wählerisch?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Schmerzen (Kopf, Nacken, Schulter)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Verschluckt sich oder würgt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Schlaf

1. Schlafunruhe? (hin & her, überstrecken, aufwachen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Schlafgeräusche? (Schnarchen, Knirschen, Luft schnappen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Kein erholsamer Schlaf? (Augenringe, unkonzentriert)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sabbert, Schwitzt, nässt sich ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kommunikation

1. Hemmungen, Frust?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Schwierigkeiten von Dritten verstanden zu werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sprach/ Sprechauffälligkeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Symptombeschreibung bei Kleinkindern und Kindern

Wenn orale Restriktionen im Säuglingsalter unentdeckt bleiben, verlagern sich die Symptome auf das Essen fester Nahrung, die Kieferentwicklung und die Sprache:

- **Probleme beim Essen:** Kinder verweigern oft stückige Nahrung oder bevorzugen breiige Texturen. Sie kauen ineffektiv, behalten Essen lange im Mund („Hamstern“) oder verschlucken sich häufig. Auch wählerisches Essverhalten: Oft meiden sie Lebensmittel, die eine hohe Zungenbeweglichkeit erfordern (z. B. Fleisch, faseriges Gemüse, zähe Konsistenzen).
- **Sprachentwicklung:** Es fällt den Kindern schwer, bestimmte Laute korrekt zu bilden, die eine präzise Zungenbewegung erfordern (besonders L, N, T, D, S, R). Das Sprechen kann für sie sehr anstrengend wirken.
- **Kiefer- und Zahnfehlstellungen:** Weil die Zunge in Ruhe nicht am Gaumen liegt, sondern am Mundboden, fehlt dem Oberkiefer der natürliche Wachstumsreiz. Dies begünstigt einen hohen, schmalen Gaumen, Kreuzbisse oder Engstände der Zähne.
- **Mundhygiene:** Die Zunge kann die Zähne nicht natürlich von Speiseresten reinigen. Dies erhöht das Risiko für Karies.
- **Dauerhafte Mundatmung:** Das Kind atmet primär durch den Mund statt durch die Nase. Das erhöht das Risiko für Infekte der Atemwege, vergrößerte Polypen und Mandelentzündungen.
- **Körperhaltung & Verspannungen:** Die Zunge ist über Fasziennketten mit dem gesamten Körper verbunden. Orale Restriktionen können zu chronischen Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich oder zu einer dauerhaften Vorverlagerung des Kopfes führen.

Hinweis: Orale Restriktionen werden nicht allein nach dem Aussehen beurteilt, sondern immer in Kombination mit der Funktion (Beweglichkeit im Alltag). Eine interdisziplinäre Abklärung ist der sicherste Weg.

Kurzcheckliste und Symptomübersicht

Erwachsene mit V.a. orale Restriktion bspw. kurzes Zungenband



Körper

	Ja	Nein
1. Mund offen, Mundatmung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Kiefer knacken, knirschen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mandel/ Polypen Thema?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Zu viel oder zu wenig Körperspannung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Schmerzen (Kopf, Nacken, Schulter)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Essen & Trinken

1. Bevorzugt weiche Kost?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Essgeräusche, wie Schmatzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Finger im Mund und/oder offener Mund?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Nur bestimmte Lebensmittel/ wählerisch?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Schmerzen (Kopf, Nacken, Schulter)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Verschluckt sich oder würgt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Schlaf

1. Schlafunruhe? (hin & her, überstrecken, aufwachen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Schlafgeräusche? (Schnarchen, Knirschen, Luft schnappen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Kein erholsamer Schlaf? (Augenringe, unkonzentriert)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sabbert, Schwitzt, nässt sich ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kommunikation

1. Hemmungen, Frust?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Schwierigkeiten von Dritten verstanden zu werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sprach/ Sprechauffälligkeiten? (Lispeln)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Symptome bei Erwachsenen

Orale Restriktionen (wie z. B. ein zu kurzes Zungen- oder Lippenband) führen bei Erwachsenen häufig zu Kompensationsmechanismen im gesamten Körper. Typische Symptome äußern sich in Muskelverspannungen, Kiefer- und/ oder Schluckbeschwerden, Zahnfehlstellungen, Mundatmung oder Schlafstörungen, Schnarchen:

- Zungenbeweglichkeit & Zungenruhelage: Die Zunge kann nicht vollständig oder entspannt am Gaumen ruhen; sie liegt stattdessen schlaff am Mundboden.
- Sprechanstrengung: Verwaschene Artikulation, schnelles Ermüden beim Sprechen und Probleme bei Lauten, die eine schnelle Zungenbewegung erfordern
- Essen, Kauen & Schlucken: Selektives Essverhalten, Schwierigkeiten bei der Aufnahme fester Nahrung, Würgereiz beim Essen, Verschlucken, Reflux oder das Schlucken von viel Luft.
- Kiefer & Zähne: Chronische Verspannungen der Kiefermuskulatur sowie Schmerzen im Kiefergelenk (CMD), Zahnfehlstellungen, Zahnlücken, Zahnfleischrückgang oder ein hoher, schmaler Gaumen durch den ständigen Zug der Bänder und mangelnden Druck der Zunge.
- Haltung & Kopf: Fehlhaltungen Nacken-, Schulter- und Rückenverspannungen mit oder ohne Kopfschmerzen oder Migräne, da der Körper die muskulären Fehlbelastungen im Mund- und Kieferbereich auszugleichen versucht auch Vorverlagerung des Kopfes.
- Atmung & Schlaf: Mundatmung mit häufigem oder permanentem Atmen durch den Mund, was zu Mundtrockenheit führt und das Risiko für Atemwegsinfekte erhöht oder auch Schlafstörungen: Schnarchen, Atemaussetzer (Schlafapnoe) und daraus resultierende Tagesmüdigkeit.

Hinweis: Orale Restriktionen werden nicht allein nach dem Aussehen beurteilt, sondern immer in Kombination mit der Funktion (Beweglichkeit im Alltag). Eine interdisziplinäre Abklärung ist der sicherste Weg.