

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.