

MFT sTArS

Myofunktionelle Therapie für Schulkinder ab 9 Jahren,
Jugendliche und Erwachsene

Anita M. Kittel
Nina T. Oster

ÜBUNGSBLOCKS



Diese Blocks gehören:

11.,
überarbeitete
Auflage

WISSEN

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die Informationen in diesem Werk sind von den Verfasserinnen und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasserinnen bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

11., geringfügig überarbeitete Auflage 2025, ISBN 978-3-8248-1257-8 · Alle Rechte vorbehalten · © Schulz-Kirchner Verlag GmbH, 2025
Mollweg 2, D-65510 Idstein, Vertretungsberechtigte Geschäftsführer: Dr. Ullrich Schulz-Kirchner, Martina Schulz-Kirchner
Illustrationen (Deckblätter und Körperübungen): © Tina Gruschwitz

Druck und Bindung: medienHaus Plump GmbH, Rolandsecker Weg 33, 53619 Rheinbreitbach
Printed in Germany

Rund um die Therapie

Was ist eine Myofunktionelle Störung?

Es handelt sich um

- ungünstige Muskelspannungszustände im Mund- und Gesichtsbereich, die z.B. dazu führen, dass die Zunge und die Lippen die richtige Ruhelage nicht einhalten können
- ein falsches Bewegungsmuster von der Zunge beim Schlucken; das bedeutet, dass die Zunge bei jedem Schluckakt (1000-2000 x pro Tag) paradoxerweise nach vorne oder zur Seite gegen die Zähne drückt, und zwar mit der Kraft von ca. 4 Tonnen pro Tag

Die Therapie soll ermöglichen, die korrekte Ruhelage der Zunge und der Lippen einzuüben (wichtig für die Zahn- und Kieferstellung) und letztendlich richtig zu schlucken und bei Ausspracheproblemen korrekt zu sprechen. Zudem ist eine gute Nasenatmung essenziell für die Gesamtgesundheit.

Intensivtherapie/Intervallbehandlungen

Da es unterschiedliche Schweregrade der Myofunktionellen Störung gibt, variiert die Gesamtdauer der Therapie. Erfahrungsgemäß kann mit ca. 25 bis 35 Einheiten gerechnet werden. Die **Intensivtherapie** findet in der Regel einmal wöchentlich statt. Anhand des ganzheitlichen Übungskonzeptes – teilweise mithilfe von Ganzkörperübungen – werden die Funktionen des Mundes behandelt. Das Ziel besteht darin, die Zungen- und Lippenmuskulatur auszugleichen (zu viel Spannung wird ab- und zu wenig Spannung aufgebaut).

Die Zungen-, Lippen- und Ansaugübungen müssen sicher beherrscht werden, um die wichtigsten Therapieziele „Korrektes Schluckmuster“ und gegebenenfalls „Korrekte Aussprache“ zu erreichen.

Ist die Aussprache von „s“ und „sch“ betroffen, bezieht der Therapeut/die Therapeutin Übungen

des sTArS-Konzeptes (spezielle Therapie der Artikulation von s/sch) zusätzlich zu den Übungen des Übungsblocks mit ein, nachdem das Ansaugen der Zunge gut erarbeitet wurde (siehe Kittel, Myofunktionelle Therapie, Seite 173).

Die Intensivtherapie kann beendet werden, wenn mehr als 80% gutes Schlucken im **Schluckscreening** (Abschlussprüfung) erreicht wurden und die Aussprache im Alltag überwiegend gut gelingt.

Nach Abschluss der **Intensivtherapie** ist die Durchführung von **Intervallbehandlungen** äußerst wichtig, um das Schluckmuster in den Alltag zu übertragen. Im Abstand von ca. drei Monaten sollten über ein Jahr hinweg ein bis zwei Therapiesitzungen stattfinden. Findet eine kieferorthopädische oder kieferchirurgische Behandlung statt, empfehlen wir bis zu deren Beendigung weitere Intervalltermine.

Das Schluckscreening wird bei jeder Intervallbehandlung wiederholt, um die Effektivität der Behandlung darzustellen. Anhand regelmäßiger Foto- und Videodokumentationen wird der Therapieprozess verdeutlicht.

Zusatzmaterial

Zur effektiven Arbeit mit den Blocks muss Folgendes besorgt werden:

- 1 Ringbuch (DIN A5 mit 2 Ringen)
- 10 Prospekthüllen (DIN A5)
- aufstellbarer, schwenkbarer Kosmetikspiegel
- kleine Klebpunkte  in fünf verschiedenen Farben

Zunge/Lippen am Platz (ZAP/LAP)

Füße/Rücken am Platz (FAP/RAP)

In der Therapiestunde zeigen und erklären wir die Zungenruhelage. Eltern, sonstige Bezugspersonen oder Partner sollen häufig diese „Geheimwörter“/„Signalwörter“ verwenden:

Gebrauchsanweisung

ZAP: Zunge **am** Platz

LAP: Lippen **am** Platz

FAP: Füße **am** Platz

RAP: Rücken **am** Platz

Der gesamte Körper muss eine gute Haltung einnehmen. Die Füße geben Stabilität. Die Therapeutin oder der Therapeut muss ausprobieren, ob bei FAP (Füße am Platz) der ganze Fuß – also auch die Ferse – am Boden sein muss oder ob es passender ist, nur den Vorfuß in Kontakt mit dem Boden zu bringen. Auf jeden Fall müssen beide Füße wie Wurzeln eines Baumes geerdet sein. Durch die „Verwurzelung“ wird der „Stamm“ (Rumpf) stabil und die „Baumkrone“ (also der Kopf) sollte sich darauf symmetrisch ausrichten. Die großen Muskeln im Körper übertragen dann die gute Spannung auf die kleineren Muskeln des Gesichts: LAP (Lippen am Platz) und ZAP (Zunge am Platz) gelingen dadurch leichter. Dabei hilft der Spruch, den wir in der Therapie erarbeiten: **FAP hilft RAP, RAP hilft LAP und LAP hilft ZAP.**

Versuch:

1. Beide Beine nach vorne in die Luft anheben: Was macht der Rücken?
2. Eine schlaaffe Rundrückenhaltung einnehmen: Wie ist die Lippenhaltung?
3. Kiefer hängen lassen, Lippen öffnen: Wo liegt die Zunge?

Partner-/Kombiübungen

Hierbei handelt es sich um mundmotorische Übungen, die in Verbindung mit Ganzkörperbewegungen und teilweise in Partnerarbeit stattfinden. Sie wirken unterstützend auf die Funktionen des Mundes.

Erklärungen für die Hausaufgaben/ Übungsprotokoll

Wichtig sind die **täglichen** Übungen, idealerweise 3 x täglich wie ein Medikament! Dabei gilt: am besten kurz (5-10 Minuten) und inten-

siv (jede Übung mehrmals wiederholen). Von Anfang an auf ein ritualisiertes Üben achten: täglich in Verknüpfung mit anderen regelmäßigen Tätigkeiten, wie z.B. vor dem Zähneputzen/vor den Mahlzeiten oder bei Kindern vor den Hausaufgaben. Hierfür soll regelmäßig das Übungsprotokoll auf den Übungsblättern (ganz unten) benutzt werden.

Die Zahl „1“ steht für Üben in der ersten Übungswoche (morgens, mittags, abends) und die Zahlen „2“ bis „5“ – nach Bedarf – für weitere Übungswochen.

Äußerst wichtig ist die Benutzung des **Spiegels**. Die einzelnen Übungsziele in der Tabelle auf den Übungsblättern müssen beachtet werden. Der Therapeut/die Therapeutin kontrolliert die Übungen und bewertet sie folgendermaßen:

	Übungskriterium wird genau beherrscht
	Übungskriterium wird fast richtig beherrscht
	Übungskriterium wird schon recht gut beherrscht
	Übungskriterium wird schon ein bisschen beherrscht
	Übungskriterium wird noch nicht besonders beherrscht

Nehmen Sie die Therapietermine regelmäßig wahr!

Für Eltern:

Ihre positive Einstellung überträgt sich auf das Kind – motivieren und loben Sie es für regelmäßiges Üben.

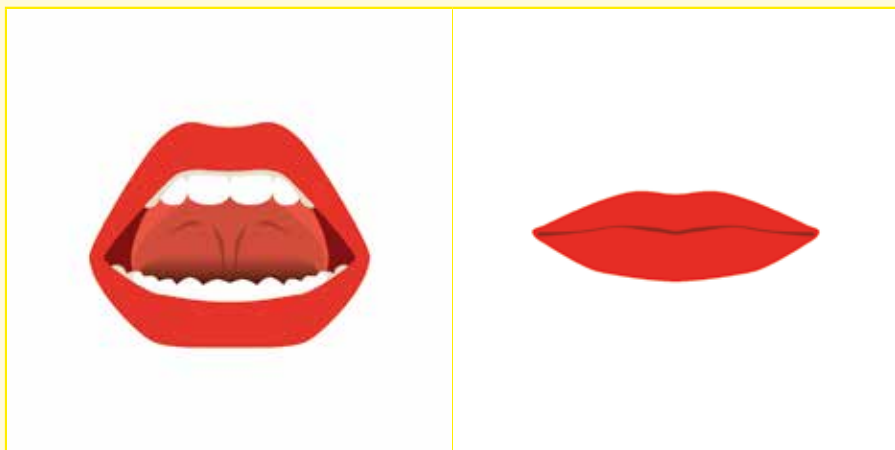
Körperübungen (KÜ)

ZAP und LAP sollen eingehalten werden können, auch wenn der Körper bewegt wird. Wir wollen nicht nur die Mundmotorik und die Wahrnehmung der Zunge und der Lippen verbessern, sondern den ganzen Körper mit einbeziehen: Haltung, Bewegungskoordination, Bewusstheit. Dazu dienen die Körperübungen (KÜ).



Myofunktionelle Therapie für Schulkinder ab 9 Jahren,
Jugendliche und Erwachsene

Zunge am Platz Lippen am Platz ZAP/LAP



WISSEN

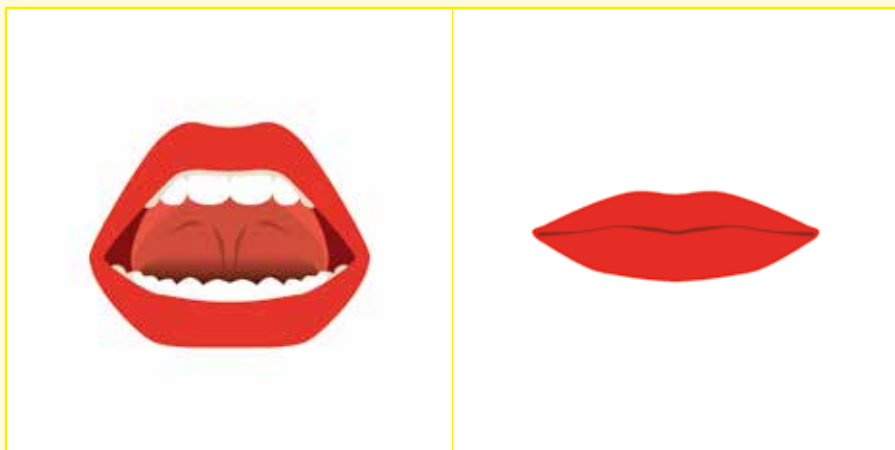
7 Übungsanweisungen mit Tabellen

Schulz-
Kirchner
Verlag



Myofunktionelle Therapie für Schulkinder ab 9 Jahren,
Jugendliche und Erwachsene

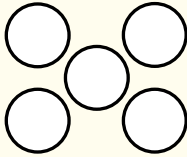
Zunge am Platz Lippen am Platz ZAP/LAP



WISSEN

7 Übungsanweisungen mit Tabellen

Schulz-
Kirchner
Verlag



ZAP: Zunge am Platz
LAP: Lippen am Platz

- Klebepunkte (alle in einer Farbe) an 10 gut sichtbaren Stellen (z. B. Fernseher, Computer, WC-Rollenhalter, Vesperbox, Stift, Rucksack/Schultasche ...) anbringen und unten in der Liste eintragen, wo sie kleben
- Alle 2 Wochen einen neuen Klebepunkt (andere Farbe) hinzukleben, bis eine bunte „Klebepunkt-Blüte“ entsteht, danach alle 2 Wochen wieder einen Punkt wegnehmen
- Klebepunkte sollen an ZAP und LAP, aber auch an RAP und FAP erinnern!

Falls eine „Spange“ getragen wird – wie klappt damit ZAP und LAP?	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	



Myofunktionelle Therapie für Schulkinder ab 9 Jahren,
Jugendliche und Erwachsene

Körperübungen (KÜ)

unter Einhaltung von ZAP und LAP



WISSEN

13 Übungsanweisungen mit Tabellen

Schulz-
Kirchner
Verlag

KÜ 1

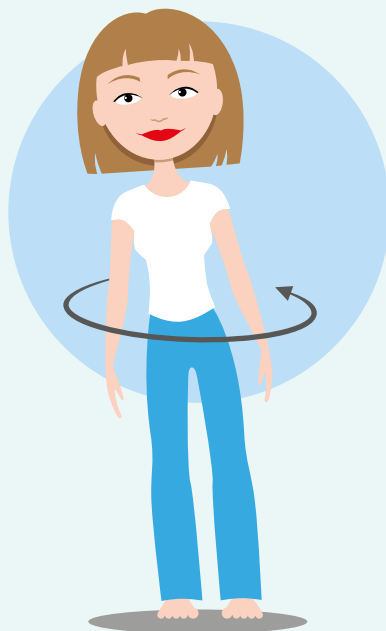
Auflösung:

- 30 **Fingergelenke:** Alle Finger haben drei Gelenke, auch der Daumen.
- 2 **Handgelenke:** Mit ihnen können wir winken und die Hand drehen.
- 2 **Ellbogengelenke:** Sie beugen, strecken und drehen den Unterarm.
- 2 **Schultergelenke:** Sie ermöglichen uns mit den Armen zu kreisen und in alle Richtungen zu zeigen.
- 28 **Zehengelenke:** Jeder Zeh hat drei Gelenke, außer den großen Zehen, die haben nur zwei.
- 2 **Sprunggelenke:** Sie können den Fuß auf/ab, rechts/links und kreisend bewegen.
- 2 **Kniegelenke:** Sie bewegen den Unterschenkel auf/ab, vor/zurück und kreisend.
- 2 **Hüftgelenke:** Mit ihnen können wir die Beine vorwärts/rückwärts, auswärts/einwärts und kreisend bewegen. Sie befinden sich in der Mitte der Leiste.
- 7 **Halswirbel:** Mit ihnen können wir mit dem Kopf nicken, ihn schütteln und den Hals nach hinten oder vorne beugen.
- 12 **Brustwirbel:** Sie machen den Rücken oben rund oder gerade.
- 5 **Lendenwirbel:** Sie machen den Rücken unten hohl oder gerade.
- 1 **Kiefergelenk:** Damit können wir den Mund beim Sprechen öffnen und schließen oder beim Kauen nach rechts und links bewegen. (Man spricht nur von einem Kiefergelenk, aber eigentlich sind es zwei, auf der rechten und auf der linken Seite.)

Summe: 95 Gelenke

Wir sind mit 95 Gelenken sehr beweglich!!!

Pendel



- ZAP und LAP
- Ohne umzukippen auf den Füßen nach vorne/nach hinten pendeln
- Ohne umzukippen auf den Füßen zur Seite nach links/rechts pendeln
- Kreisend den Schwerpunkt auf den Füßen mit geradem Oberkörper verlagern
- Langsame Bewegungen

Diese Übung 1 x täglich durchführen.



Myofunktionelle Therapie für Schulkinder ab 9 Jahren,
Jugendliche und Erwachsene

Zungenübungen (ZÜ)

zum Teil mit Unterstützung von
ganzkörperlichen Bewegungen

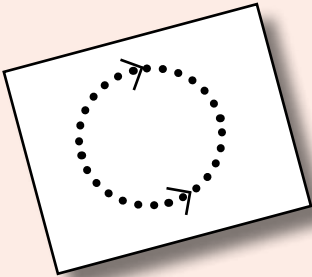


WISSEN

15 Übungsanweisungen mit Tabellen

Schulz-
Kirchner
Verlag

Zähne zählen (beide Richtungen)



Mund weit offen					
Schneide- oder Kaufläche antippen					
Zunge zurückziehen (mind. 1 cm) nach jedem Tippen					
Unten: Zunge darf 2-3 Zähne erwischen					
Alle Zähne erreicht					
Zunge kippt nicht					

Wenn in der ersten Woche geübt wurde, den Kreis mit der „1“ anmalen,
in der zweiten Woche den Kreis mit der „2“ usw.

	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤



Myofunktionelle Therapie für Schulkinder ab 9 Jahren,
Jugendliche und Erwachsene

Lippenübungen (LÜ)

zum Teil mit Unterstützung von
ganzkörperlichen Bewegungen

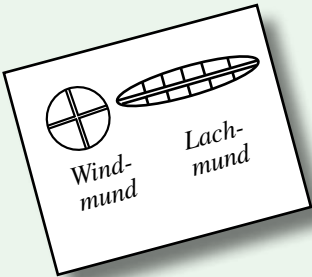


WISSEN

17 Übungsanweisungen mit Tabellen

Schulz-
Kirchner
Verlag

Windmund – Lachmund



Kombiübung:

- Die ausgebreiteten Arme treffen sich vor dem Körper mit den Fingerspitzen, dabei Lippen rund formen ⊕
- Die Arme werden wieder ausgebreitet beim Lippenbreitziehen

ZAP					
Seitenzähne schließen					
Obere und untere Zähne sind zu sehen					
5 Sekunden runde, 5 Sekunden breite Lippen					
Kinn und Hals locker					

Wenn in der ersten Woche geübt wurde, den Kreis mit der „1“ anmalen, in der zweiten Woche den Kreis mit der „2“ usw.

	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤



Myofunktionelle Therapie für Schulkinder ab 9 Jahren,
Jugendliche und Erwachsene

Ansaugübungen (AÜ)

zum Teil mit Unterstützung von
ganzkörperlichen Bewegungen

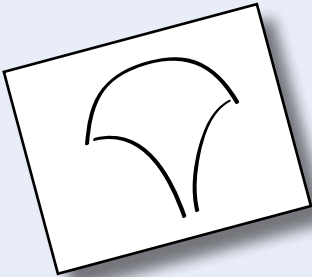


WISSEN

12 Übungsanweisungen mit Tabellen

Schulz-
Kirchner
Verlag

Zunge an den Gaumen saugen



Hinweis:

Ab dieser Übung versuchen, schmal anzusaugen (Bewertung erfolgt ab AÜ 6)

Hilfe: Während die Zunge schmal wird, die Hände zusammenführen, bis sich die Daumen ganz berühren. Dann die Daumen stark gegeneinander drücken. Dabei sind die Hände wie ein Dach geformt (Daumendach).

Zunge wie Stempel an den Gaumen gesaugt					
Lächeln					
Man sieht das Zungenbändchen					
Mundboden unter der Zunge sichtbar					
Ab ZAP ansaugen					
5 Sekunden					

Wenn in der ersten Woche geübt wurde, den Kreis mit der „1“ anmalen, in der zweiten Woche den Kreis mit der „2“ usw.

	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤
	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤	① ② ③ ④ ⑤



Myofunktionelle Therapie für Schulkinder ab 9 Jahren,
Jugendliche und Erwachsene

Schluckübungen (SÜ)

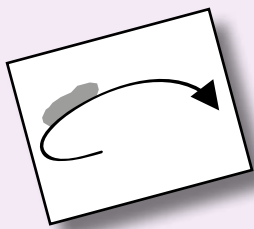


WISSEN

5 Übungsanweisungen mit Tabellen

Schulz-
Kirchner
Verlag

5 bis 10 Bissen



- 1. Tag: 5 Bissen richtig schlucken
- 2. Tag: 6 Bissen richtig schlucken
- 3. Tag: 7 Bissen und so weiter
- Ab sofort immer Joghurt und Brot, später auch Obst/ Rohkost mitbringen
- Tagsüber immer wieder im Spiegel das Schlucken von Speichel mit ZAP (Lachmund) kontrollieren, auch vor dem Schlafen

Zu beachten: Eventuell müssen mehr Bissen gemacht werden, bis die geforderte Anzahl der Bissen korrekt erreicht ist. Dann bitte unten ankreuzen.

Zunge wartet im Mund, bis der Bissen im Mund ist					
Kauen mit LAP (auf beiden Seiten kauen)					
Zubeißen, Lippen breit offen, ansaugen, nach hinten oben drücken, schlucken					
Beim Nachschlucken: ZAP					
Mit Spiegel am Essplatz					

		6 Bissen ☐	7 Bissen ☐	8 Bissen ☐	9 Bissen ☐	10 Bissen ☐	10 Bissen ☐	10 Bissen ☐
	5 Bissen ☐	6 Bissen ☐	7 Bissen ☐	8 Bissen ☐	9 Bissen ☐	10 Bissen ☐	10 Bissen ☐	10 Bissen ☐
	5 Bissen ☐	6 Bissen ☐	7 Bissen ☐	8 Bissen ☐	9 Bissen ☐	10 Bissen ☐	10 Bissen ☐	



Myofunktionelle Therapie für Schulkinder ab 9 Jahren,
Jugendliche und Erwachsene

Intervallbehandlung



WISSEN

Schulz-
Kirchner
Verlag

Vereinbarung

Vereinbarung

zwischen: _____
 und: _____ (Therapeut/in)

Damit das Schlucken gut bleibt, verspreche ich, bis zur nächsten Intervallbehandlung in ca. 12 Wochen noch Folgendes zu tun:

- ☐ 1 x wöchentlich
 ☐ 1 x täglich
 ☐ ZÜ 14 (Zunge langsam gerade heraus und langsam hinein)
 ☐ ZÜ 7 – 11 (Spatel-Übungen nacheinander)
 ☐ ZÜ 15 (Zunge breit und schmal)
- ☐ 1 x täglich LÜ 13/14 (Oberlippe kurz/lang im Wechsel)
- ☐ 1 x wöchentlich
 ☐ 1 x täglich
 AÜ 12 (Ansaugen mit 2/3 Ringen, Kiefer zu)
- ☐ 1 x wöchentlich
 ☐ 1 x täglich
 SÜ (Schlucken mit 2/3 Ringen)
- ☐ Ess- und Trinkplan führen

☐ An Folgendes werde ich denken:

- ZAP/LAP tagsüber
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Datum (6 Wochen vor Intervall)

☐ **ZAP/LAP beim Einschlafen und Aufwachen**
 (s. Rückseite) wieder durchführen und ausfüllen ab: _____

Meine nächste Therapie nach der Pause: _____

Ich werde mitbringen:

- ☐ Übungsblock und Spiegel
- ☐ Zahnsperre und Spangendose
- ☐ Brot, Joghurt und Löffel, Obst
- ☐ Flasche mit Getränk und Glas/Becher
- ☐ Verordnung: 1–2 x logopädische Behandlungen

Diagnose: _____ Zeitdauer: _____