

## Erscheinungsbilder von Habits bei Erwachsenen

(= regelmässige, aber unbewusste Gewohnheiten)

Alle unten aufgeführten **HABITS trainieren die Zunge nach unten und nach vorne oder stören die Ruhe im Mund (sog. Ruheweichteilbeziehung der Muskeln in Gesicht und Mund)**. Dies kann z.B. eine Spangenkorrektur zunichtemachen oder die Lautbildung verändern (S, R, SCH). Habits können ein Ungleichgewicht im Mundraum bewirken (Zunge, Lippe, Gaumen) und so auch andere (Sprech-)Störungen verursachen. Auch wenn Habits zeitlich nur kurz ausgeführt werden, so sind sie doch regelmässig und unbewusst. Habits können nach zahnärztlicher Behandlung (Kronen, Brücken, Extraktionen, oft in Verbindung mit Verspannungs-schmerzen) frisch auftreten.

Die Logopädin berät Sie gerne und bietet Anti-Habits-Programme an.

### Aufzählung von gängigen Habits:

Räusperzwang	Zungenpressen (an seitliche oder vordere Zähne)
Globusgefühl im Hals	Zungenlecken (oft gerötete Bereiche rund um den Mund)
Zuckungen im Gesicht	Zungenspielereien
Schulter hochziehen, Hochatmung	Finger beißen
Zungenpressen	An Fingern lutschen
diskretes Lispeln	Fingerhäutchen mit Mund abrupfen
steifer Hals	Nägel beißen
Funktionell bedingte Stimmstörung	Bleistift kauen
PET-Flasche mit Trinkzapfen und damit mit dem Mund herumspielen (statt nur zu trinken)	Haare kauen
Lutschen am Arm	Zähneknirschen tagsüber, nachts
Lutschen an Gegenständen (Pyjama, Bettzipfel, Pulli, Taschentuch, etc.)	Zähne pressen tagsüber, nachts (oft verbunden mit Schmerzen im Kiefergelenk)
Lippensaugen	täglich mehrmals und einseitig Kaugummi kauen
Lippenpressen	
Abbeiss-, Kau-, Schluckhabits	

Sibylle Wyss-Oeri, Logopädin und MAS CFKSc, MF- und k-o-s-t-Therapeutin

**Praxis Logopädie beWEGt**

Monbijoustrasse 89  
 3007 Bern

+41 (0)31 351 38 67

[info@logopaedie-bewegt.ch](mailto:info@logopaedie-bewegt.ch)  
[www.logopaedie-bewegt.ch](http://www.logopaedie-bewegt.ch)

ZSR Nr.  
 ZSR Nr.

I 871.802 Logopädie  
 L804462 Myofunktionelle Therapie

Grundversicherung  
 Zusatzversicherung