



SANFTE  
ZAHNMEDIZIN  
OFFENBURG

# ATMET MEIN KIND GESUND?

Der Atem- & Entwicklungsscheck für Eltern

Kleine Beobachtungen, die viel über Schlaf,  
Atmung und Entwicklung verraten können.

Ein  
kostenfreier  
Eltern-Guide



# Liebe Eltern,

*„Hätte ich das früher gewusst, hätte ich anders hingeschaut.“*

Viele Eltern spüren irgendwann:

**„Irgendetwas fällt mir bei meinem Kind auf – aber ich weiß nicht, ob es wichtig ist.“**

Vielleicht schläft Ihr Kind unruhig. Vielleicht atmet es häufig durch den Mund. Vielleicht knirscht es nachts mit den Zähnen. Oder Sie haben einfach das Gefühl, dass Sie einmal genauer hinschauen möchten.

In meiner **Praxis in Offenburg** begegnen mir immer wieder Familien, die später sagen: „Hätten wir das früher gewusst, hätten wir anders hingeschaut.“

Dieser Guide soll keine Sorgen machen.  
Er soll Ihnen helfen, typische Hinweise besser einzuordnen.

Denn nicht jede Auffälligkeit bedeutet, dass eine Behandlung notwendig ist. Aber manche Beobachtungen verdienen Aufmerksamkeit – besonders, wenn sie regelmäßig auftreten oder zusammenkommen.

Mein Wunsch ist, dass Sie nach diesem Guide mehr Klarheit haben: Was ist wahrscheinlich unauffällig? Worauf dürfen Sie achten? Und wann kann eine professionelle Einschätzung sinnvoll sein?

Herzlich,  
Ihre

*Elena  
Spasova-Reinhardt*

Elena Spasova-Reinhardt M.Sc.  
Zahnärztin in Offenburg



# Warum dieser Check entstanden ist

---



## Niemand erklärt Eltern, worauf sie achten dürfen.

Mundatmung, offener Mund, Schnarchen oder unruhiger Schlaf sind oft wichtige Hinweise, die man leicht übersehen kann. **Vielleicht waren Sie bereits beim Kinderarzt, in der Logopädie** - und trotzdem bleibt dieses Gefühl: „Irgendetwas stimmt nicht.“



## Früh hinschauen bedeutet nicht automatisch früh behandeln.

Eine professionelle Einschätzung heißt nicht, dass sofort etwas gemacht werden muss. Es geht zuerst darum, **Zusammenhänge zu verstehen**: Was ist unauffällig? Was sollte beobachtet werden? Und was verdient mehr Aufmerksamkeit?



## Klarheit entlastet.

Viele Eltern kommen nicht, weil sie „etwas Schlimmes“ vermuten. Sie kommen, weil sie sich fragen: „**Ist das noch normal** – oder sollten wir es einmal anschauen lassen?“ Genau dafür ist dieser Check gedacht.

# Der 2-Minuten-Atem- & Entwicklungsscheck

---

Nehmen Sie sich 2 Minuten Zeit & kreuzen Sie alle Punkte an, die Sie bei Ihrem Kind regelmäßig beobachten.

*Wenn Sie manche Fragen nicht sicher beantworten können, beobachten Sie Ihr Kind für 3 Nächte und 3 Tage bewusst. Manchmal wird dadurch sehr schnell klarer, ob ein Muster dahintersteckt.*



## Atmung

- Atmet Ihr Kind tagsüber häufig durch den Mund?
- Schläft Ihr Kind oft mit geöffnetem Mund?
- Schnarcht Ihr Kind gelegentlich oder regelmäßig?
- Hat Ihr Kind häufig trockene Lippen oder einen trockenen Mund?
- Wirkt die Nase oft „zu“, obwohl kein akuter Infekt vorliegt?



## Schlaf

- Wirkt Ihr Kind morgens häufig unausgeruht?
- Schläft Ihr Kind unruhig oder wacht häufig auf?
- Knirscht Ihr Kind nachts mit den Zähnen?
- Schwitzt Ihr Kind nachts auffällig stark?
- Liegt Ihr Kind im Schlaf häufig mit überstrecktem Kopf?



## Mund, Kiefer, Zähne

- Sind die Lippen Ihres Kindes in Ruhe häufig geöffnet?
- Liegt die Zunge selten entspannt am Gaumen?
- Gibt es Engstände oder Auffälligkeiten der Zahnstellung?
- Wurde bereits auf Besonderheiten der Kieferentwicklung hingewiesen?
- Hat Ihr Kind Schwierigkeiten beim Kauen bestimmter Lebensmittel?



## Sprache & frühe Entwicklung

- Gab oder gibt es sprachliche Auffälligkeiten?
- Gab es Schwierigkeiten beim Stillen oder Saugen?
- War Ihr Kind als Baby beim Trinken sehr unruhig oder schnell erschöpft?
- Wirkt die Aussprache manchmal verwaschen oder undeutlich?



## Alltag & Wohlbefinden

- Wirkt Ihr Kind häufig unruhig, angespannt oder schnell erschöpft?
- Fällt Konzentration manchmal schwer?
- Hat Ihr Kind wiederkehrende Infekte im Hals-Nasen-Ohren-Bereich?
- Klagt Ihr Kind häufiger über Kopf-, Kiefer- oder Nackenspannung?

# Ihre Auswertung

Zählen Sie nun zusammen, wie viele Fragen Sie mit „Ja“ beantwortet haben.

Diese Auswertung ersetzt keine zahnärztliche Untersuchung oder individuelle Beratung. Sie kann Ihnen helfen, Ihre Beobachtungen besser einzuordnen.



## 0 - 2 x JA

Aktuell gibt der Check keinen deutlichen Hinweis darauf, dass eine weiterführende Einschätzung dringend erscheint. Wenn Sie dennoch unsicher sind oder bestimmte Beobachtungen immer wieder machen, dürfen Sie diese natürlich professionell ansprechen. Manchmal beruhigt schon ein genauer Blick.



## 3 - 5 x JA

Mehrere Beobachtungen treten gleichzeitig auf. Das bedeutet nicht automatisch, dass eine Behandlung notwendig ist. Es kann jedoch sinnvoll sein, die Situation einmal ganzheitlich einordnen zu lassen – besonders, wenn die Hinweise regelmäßig auftreten oder Ihr Kind im Schlaf, in der Atmung oder im Alltag belastet wirkt. Denn Klarheit hilft Eltern, bewusst zu entscheiden.



## 6 oder mehr x JA

Wenn viele Beobachtungen zusammenkommen, wünschen sich Eltern meist vor allem eines: Gewissheit. Eine individuelle Einschätzung kann helfen, Zusammenhänge besser zu verstehen und zu klären, ob weiterer Handlungsbedarf besteht. Nicht jedes Kind benötigt eine Behandlung. Aber hier kann eine sorgfältige Einschätzung Eltern viel Sicherheit geben.

# Wenn mehrere Punkte zutreffen

---



Wenn Sie 3 oder mehr Punkte angekreuzt haben, müssen Sie nicht in Sorge geraten.

Aber es ist ein Zeichen, genauer hinzuschauen.

Denn Mundatmung, Schnarchen, Knirschen, unruhiger Schlaf, Zungenlage, Mundschluss und Kieferentwicklung können miteinander zusammenhängen.

## Was passiert bei einer Einschätzung in meiner Praxis in Offenburg?

---

Viele Eltern wünschen sich vor allem eines: **Klarheit**.

Gleichzeitig haben viele Eltern Sorge, dass bei einem Termin sofort eine Behandlung empfohlen wird. Deshalb schaue ich mir Ihr Kind **in Ruhe und ohne Druck** an & wir besprechen Ihre Beobachtungen.

### Ich achte unter anderem auf:

- ✓ Körperhaltung
- ✓ Mundatmung
- ✓ Zungenlage
- ✓ Kieferentwicklung
- ✓ Mundschluss
- ✓ Schlucken und Kauen
- ✓ Zahnstellung
- ✓ Hinweise aus Schlaf, Schnarchen & Knirschen
- ✓ Konzentrationsfähigkeit
- ✓ Wohlbefinden und Stimmung im Alltag

### Nach der Einschätzung wissen Sie besser:

- ✓ Welche Beobachtungen wirklich relevant sind.
- ✓ Ob aktuell Handlungsbedarf besteht.
- ✓ Ob Sie beruhigt abwarten können.
- ✓ Welche Möglichkeiten grundsätzlich bestehen.
- ✓ Was Sie im Alltag beobachten & unterstützen können.

**Alles wird verständlich erklärt. Empathisch, sanft und ohne Druck.  
Mit einem einfühlsamen und ganzheitlichen Blick auf Ihr Kind.**

# Gedanken, die viele Eltern haben

---

*“Vielleicht wächst sich das noch aus”*

Manches entwickelt sich tatsächlich von selbst. Aber nicht alles, was häufig vorkommt, ist automatisch bedeutungslos. Wenn bestimmte Beobachtungen regelmäßig auftreten, kann es hilfreich sein, sie einmal einordnen zu lassen.

*„Ich möchte mein Kind nicht unnötig behandeln lassen.“*

Das ist ein sehr verständlicher Gedanke. Eine Einschätzung bedeutet nicht, dass Ihr Kind behandelt werden muss. Zuerst geht es darum, genau hinzuschauen, Fragen zu klären und gemeinsam zu entscheiden, ob überhaupt etwas notwendig ist.

*„Bin ich übervorsichtig?“*

Viele Eltern warten lange, aus Unsicherheit. Vielleicht wurde Ihre Sorge bisher nicht richtig eingeordnet. Dabei ist frühes Hinschauen kein Zeichen von Übervorsicht. Es ist ein Zeichen von Aufmerksamkeit. Genau dafür ist eine Einschätzung da.

# Was viele Eltern überrascht

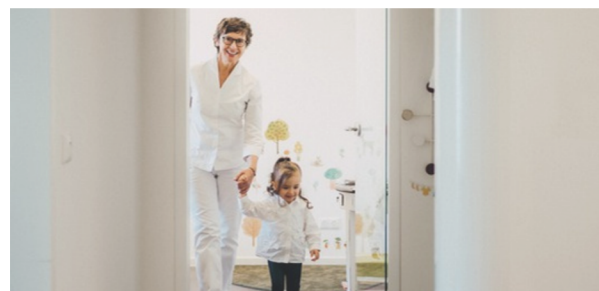
Die Entwicklung eines Kindes betrifft oft mehr als die Zähne allein.  
Mund, Kiefer, Zunge, Atmung, Schlaf und Körperhaltung arbeiten eng zusammen.

Hier kommt die **Dentosophie** ins Spiel:

Dentosophie ist ein **ganzheitlicher Ansatz**, der nicht nur einzelne Zähne oder Zahnstellungen, sondern auch Funktionen wie **Atmung, Schlucken, Kauen, Zungenlage, Mundschluss** und **Kieferentwicklung** berücksichtigt.



Ein **ganzheitlicher Blick** durch die Dentosophie kann helfen, diese Zusammenhänge besser zu verstehen.



# Gewinnen Sie Klarheit

---

Wenn Sie 3 oder mehr Punkte angekreuzt haben oder nach diesem Guide denken: „**Ich möchte das einfach einmal professionell einordnen lassen**“, dann ist der **nächste sinnvolle Schritt** eine **kindgerechte Einschätzung in meiner Praxis in Offenburg**.

Gemeinsam besprechen wir in Ruhe:  
✓ was Sie beobachtet haben,  
✓ was bei Ihrem Kind auffällt,  
✓ ob weiterer Handlungsbedarf besteht,  
✓ und welche nächsten Schritte sinnvoll sein könnten.



**Mit einem einfühlsamen und ganzheitlichen Blick.**

## Jetzt Termin vereinbaren

---

Vereinbaren Sie jetzt **online** oder **telefonisch** einen Termin zur kindgerechten Atem-, Mundfunktions- und Entwicklungs-Einschätzung.

Tel: **0781 37 61 0**

Maria-und-Georg-Dietrich-Str. 7  
77652 Offenburg  
info@zahnarztpraxis-in-offenburg.de  
[www.zahnarztpraxis-in-offenburg.de](http://www.zahnarztpraxis-in-offenburg.de)



**JETZT TERMIN BUCHEN**



Zahnärztin Elena Spasova-Reinhardt M.Sc.

- über 30 Jahre zahnärztliche Erfahrung
- ganzheitliche Betrachtung Ihrer Situation
- individuelle und achtsame Begleitung



SANFTE  
ZAHNMEDIZIN  
OFFENBURG