

Riechspiele

Die meisten Menschen atmen durch die Nase. Kinder, die jedoch z.B. vergrößerte Rachenmandeln oder Polypen haben und häufig erkältet sind, haben diese Möglichkeit oftmals nicht (mehr) und müssen in Folge dessen durch den Mund atmen. Der Nachteil der Mundatmung liegt unter anderem darin, dass die Atemluft nicht mehr angefeuchtet, erwärmt und durch die feinen Nasenhärchen gereinigt wird. Die Kinder sind häufig infektanfälliger, weisen eine geringere Schlafqualität auf, atmen weniger tief und dafür mit einer höheren Frequenz.

Die Nasenatmung ist oft mit einem fehlenden Mundschluss verbunden. Sind die Mund- und Zungenmuskulatur schwach, nimmt die Zunge eine ungünstige Zungenruhelage ein und auch der Speichel kann nicht gut geschluckt werden. Artikulationsstörungen sind eine häufige Folge.

Um die Nasenatmung zu trainieren und den Mundschluss zu unterstützen, sind Riechspiele sehr gut geeignet. Die Nasenatmung gelingt nur, wenn der Mund geschlossen ist! Ein positiver Nebeneffekt ist zudem, dass auch die olfaktorische Wahrnehmung, also die Wahrnehmung von Gerüchen, trainiert wird. Beim Sprechen über die verschiedenen Düfte findet eine Wortschatzerweiterung statt und damit eine Unterstützung der Sprachentwicklung.

Kleiner Spürhund

Material: Mehrere Taschentücher, verschiedene Düfte oder Gewürze (z.B. Pfeffer, Zimt, Vanille, Muskatnuss, Pfefferminze)

- Je zwei Taschentücher werden mit demselben Duft oder Gewürz ‚bestäubt‘.
- Von jedem Duft-Paar wird je ein Taschentuch im Raum verteilt.
- Das Kind, das den Spürhund spielt, bekommt ein Taschentuch als „Vorlage“ und darf an ihm riechen.
- Aufgabe des auf allen Vieren krabbelnden Spürhunds ist es nun, das passende Duft-Tuch im Raum zu finden und zu seinem Herrchen zu bringen. Anschließend ist das nächste Kind an der Reihe.

- Variationen:**
- Es kann zunächst gemeinsam mit den Kindern überlegt werden, um welche Gerüche es sich handelt. Wie riechen die einzelnen Gewürze bzw. Düfte? Riechen sie gut oder unangenehm? Wo sind sie den Kindern schon einmal begegnet?
 - Der Spürhund kann sich seinen zu erschnüffenden Duft auch in einem Säckchen ums Handgelenk binden. So hat es zwischendurch immer wieder die Möglichkeit, sich den Geruch noch einmal in Erinnerung zu rufen.



Riechspiele

An der Nase herumführen

Material: Augenbinde und ein intensiver Duft auf einem beliebigen Gegenstand

- Einem Kind werden die Augen verbunden.
- Ein anderes Kind hält einen stark duftenden Gegenstand unter die Nase des „blinden“ Kindes, so dass dieses den Duft intensiv aufnehmen kann.
- Während sich das sehende Kind nun leise ein kleines Stück entfernt, versucht das andere Kind dem Duft zu folgen.

Variationen: - Damit die Schritte des sehenden Kindes nicht so leicht gehört werden, kann eine leise ruhige Musik im Hintergrund gespielt werden.

Wer hat die beste Nase?

Material: Eine Augenbinde und verschieden duftende Lebensmittel

- Einem (oder mehreren) Kind(ern) werden die Augen verbunden.
- Ziel ist es, zu erraten, welches Lebensmittel vor ihnen auf dem Teller liegt.
- Wer errät die meisten Lebensmittel?

Variation: - Fällt diese Aufgabe einzelnen Kindern zu schwer, können ihnen die anderen Kinder helfen, indem sie die Lebensmittel beschreiben. Alternativ können die Lebensmittel auch probiert werden (dabei auf Unverträglichkeiten achten!).

Riechspiele

Geruchsmemory

Material: Eine gerade Anzahl von Gläsern mit Deckel, verschieden duftende Lebensmittel o.ä., ggf. doppelt so viele Wattepad's wie Gläser und Papier zum Umkleben der Gläser

- Vorbereitung der Gläser: In jedes Glas werden ein Wattepad, dann ein duftendes Lebensmittel, und dann wieder ein Wattepad gelegt. Die Pads sorgen dafür, dass der Inhalt nicht gesehen werden kann. Die Gläser werden wieder verschlossen und nach Belieben von außen beklebt. Es ist darauf zu achten, dass sich immer in je zwei Gläsern der gleiche Inhalt befindet.
- Die Gläser werden nun auf den Tisch / Boden gestellt. Jeder Mitspieler darf immer zwei Gläser öffnen.
- Stimmen die Düfte überein? Das Kind darf die Gläser behalten und ist noch einmal an der Reihe.
- Handelt es sich um zwei unterschiedliche Düfte? Dann ist das nächste Kind an der Reihe.

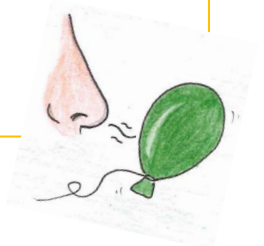
Variation: - Für kleinere Kinder kann eine entsprechend geringe Anzahl an Gläsern verwendet werden.

Riechende Luftballons

Material: Je nach Gruppengröße 10 bis 40 Luftballons, Duftöle oder stark duftende Lebensmittel

- In die Luftballons werden vor dem Aufpusten stark(!) duftende Gegenstände / Gewürze gegeben oder sie werden mit einem Duftöl beträufelt. Dabei sollten je nach Gruppengröße bzw. Anzahl der Spieler immer mehrere Luftballons den gleichen Duft erhalten. Es ist darauf zu achten, dass jede Luftballon-Duftsorte gleich oft vorhanden ist.
- Nun werden die Luftballons im Raum verteilt und die Kinder in Gruppen aufgeteilt.
- Welche Gruppe hat zuerst alle Luftballons des zuvor bestimmten Gruppen-Dufts gefunden? Die Anzahl der zu findenden Luftballons sollte zuvor bekannt gegeben werden.

Hinweis: Die Ballons geben die Gerüche leicht ab, daher lassen sie sich gut ‚erriechen‘. Es sollte jedoch vor Spielbeginn getestet werden, ob die gewählten Düfte auch wirklich stark genug duften, um erkannt zu werden.



Riechspiele

Weitere Anregungen zum Thema Riechen

- **Verwendung von Duftpflastern:** Dazu werden ein paar Tropfen eines ätherischen Öls, was für das Kind angenehm duften sollte, auf ein Pflaster gegeben. Das Kind kann im Laufe des Tages immer wieder am Pflaster riechen und kommt so automatisch zum Mundschluss und der Nasenatmung.
- **Duftspaziergänge:** Laden Sie die Kinder dazu ein, wahrzunehmen, was sie riechen. Egal, ob beim Gang durch die Kita, auf dem Außengelände / in der Natur, in der Küche, auf dem Wochen- oder Weihnachtsmarkt... Profis können auch versuchen, verschiedene Käse- oder Wurstsorten zu erriechen. Je häufiger die Kinder bewusst versuchen, bestimmte Gerüche wahrzunehmen, desto häufiger werden sie durch den Mund atmen und die Zunge in die korrekte Position bringen.

Quellen

- Baltes, Reiner & Meyer-Baltes, Britta: Myofunktionelle Störungen, <https://www.stimmhaft.de/therapiefelder/kinder/myofunktionelle-stoerungen.html>
- Engstrom, Sybille (Spiel und Zukunft GmbH): Spiele zum Riechen, https://www.spielundzukunft.de/de-de/de_DE/content/blog-5014504/spiele-zum-riechen-10943