



UConcept 
The Ultimate Bio Trainer

ÜBUNGEN



	Reinigung Anfeuchten	Nasenatmung mit und ohne Trainer Nasenatmung durch abwechselnde Nasenlöcher Gehen	Zunge an den Gaumen Tic-Tac Gummiring Schokocreme Schlagsahne Schlucken vor dem Spiegel Klipp-Klopp	Klipp-Klopp Nase berühren Zahnreinigung Lippenreinigung	Brrrr... Druck Brrrr... + Prrr... Der Fisch Löffel Knopf	Der Affe Die Blase Der Fisch Knopf	Einseitiges und wechselseitiges Kauen
	NASENREINIGUNG	NASENATMUNG	ZUNGENHALTUNG	ZUNGENBÄNDCHEN	VERBESSERUNG DES LIPPENMUSKELTONUS	MENTOLABIALFALTE (Falte zwischen Lippe und Kinn)	KAUÜBUNGEN
MUNDATMUNG	✓	✓	✓		✓		
OFFENER BISS	✓	✓	✓				
KREUZBISS	✓	✓	✓				✓
OVERJET	✓	✓	✓				
TIEFBISS	✓	✓	✓				
ZUNGENPOSITION	✓	✓	✓	✓			
ATYPISCHES SCHLUCKEN	✓	✓	✓	✓	✓		
ZUNGENBÄNDCHEN	✓	✓	✓	✓			
MENTOLABIALFALTE	✓	✓			✓	✓	
UNZUREICHENDER LIPPENSCHLUSS	✓	✓			✓	✓	
KURZE OBERLIPPE	✓	✓			✓	✓	



✓ ANFEUCHTEN UND NASENREINIGUNG

1)

Feuchte deine Nasengänge mit Kochsalzlösung oder Meerwasser an.



2)

Halte das Taschentuch wie eine Maske vor deine Nase.



3)

Atme tief ein, schließe den Mund, halte ein Nasenloch zu, und atme durch das andere aus, bis dein Nasengang leer und sauber ist.



4)

Wiederhole den Vorgang mit dem anderen Nasenloch.
Schnäube niemals aus beiden Nasenlöchern gleichzeitig.





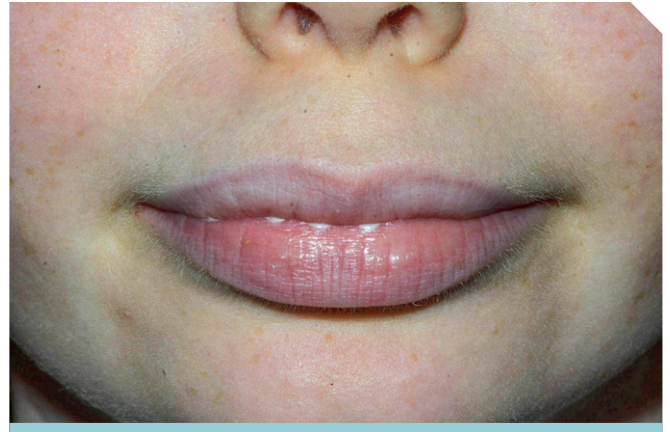
✓ VERBESSERUNG DES LIPPENMUSKELTONUS

1. Übung: Brrrr...

Lass deine Lippen mindestens 15 Sekunden lang vibrieren. Steigere die Dauer der Übung später, sobald deine Lippen kräftiger werden.

🕒 Mindestens 15 Sekunden

🔄 Wiederholung: 10–15-mal



2. Übung

Versuche mit deiner Unterlippe deine Nase zu berühren. Drücke die Unterlippe nach oben und halte diese Position ein paar Sekunden lang. Entspanne dich und wiederhole die Übung.

🕒 5 Sekunden

🔄 Wiederholung: täglich 10-mal



3. Übung

Übe mit der Oberlippe Druck auf die Unterlippe aus. Halte den Druck ein paar Sekunden lang, dann entspanne dich. Wiederhole es mehrmals.

🕒 Mindestens 5 Sekunden pro Übung

🔄 Wiederholung: täglich 10-mal



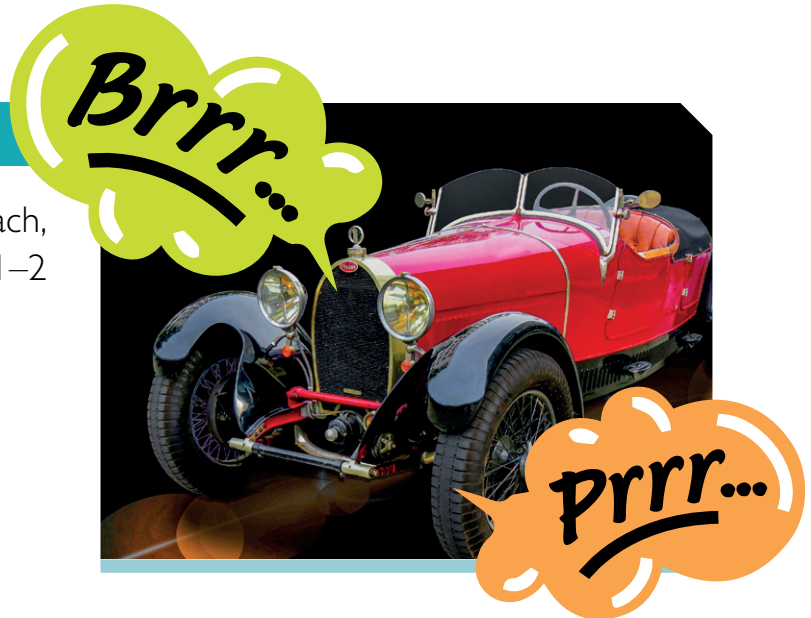


✓ VERBESSERUNG DES LIPPENMUSKELTONUS

4. Übung: Brrrr... + Prrrrr...

Mache das Motorengeräusch nach, abwechselnd brrrrr und prrrrr, alle 1–2 Sekunden wechselnd.

- 🕒 Mindestens 5 Sekunden lang
- 🔄 Wiederholung: täglich 10-mal



5. Übung: Der Fisch

Spitze zuerst deine Lippen und Wangen wie ein kleiner Fisch, dann blase deine Wangen ohne Unterbrechung auf.

- 🕒 5–10-mal hintereinander
- 🔄 Wiederholung: täglich 10-mal



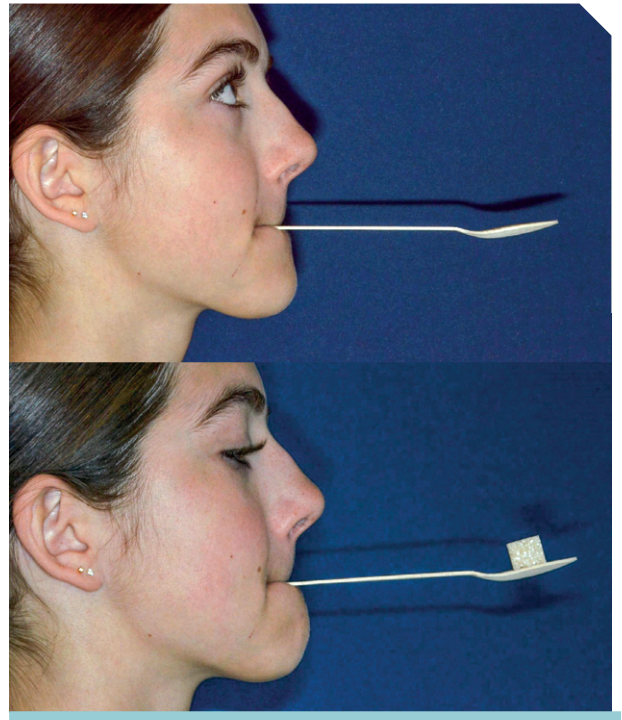


✓ VERBESSERUNG DES LIPPENMUSKELTONUS

6. Übung: Löffel

Übe mit einem Teelöffel (wenn nötig, benutze einen Holzlöffel). Halte den Löffel mit den Lippen waagerecht so wie möglich, ohne die Zähne zu Hilfe zu nehmen und ohne den Mund zu spitzen. Du kannst die Übung erschweren, indem du ein Stück Würfelzucker auf den Löffel legst.

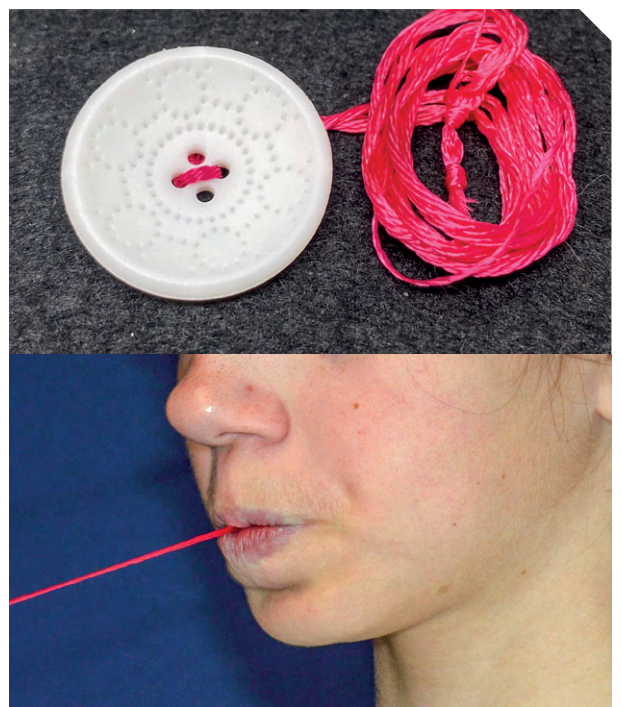
- 🕒 Mindestens 10 Sekunden lang
- 🔄 Wiederholung: täglich 5–10-mal



7. Übung: Der Knopf

Lege einen Knopf so in deinen Mund, dass er zwischen den Zähnen und den Lippen liegt, und ziehe ihn dann am daran befestigten Faden nach außen. Mit deinen Lippenmuskeln musst du verhindern, dass der Knopf aus deinem Mund fällt.

- 🕒 Minimum 10 másodpercig
- 🔄 Ismétlés napi 15-20 alkalommal





✓ PFERDCHEN-ÜBUNGEN

1. Übung: Klipp-Klopp

Versuche, ein „Klack“-Geräusch zu machen, indem du deinen Mund offen hältst und mit der Zunge, ausgehend vom Gaumen, schnalzt. Versuche, dieses Geräusch so laut wie möglich zu erzeugen.

🕒 30–45 Sekunden

🔄 Wiederholung: täglich 10-mal



2. Übung: Pffrr...

„Prrrr...“ – wie ein kleines Pferd. Versuche, mit deiner Ober- und Unterlippe zu schnauben.

🕒 5–10-mal hintereinander

🔄 Wiederholung: täglich 10-mal





✓ KAUÜBUNGEN

I. Übung: Abwechselndes einseitiges Kauen

Bringe deinem Kind so früh wie möglich bei, in feste Speisen zu beißen und auf beiden Seiten zu kauen.



Kauen

Es ist entscheidend wichtig, dass das Kind bei jeder Mahlzeit auch auf der anderen Seite kaut.



Normaler Biss

Ein Kreuzbiss (wenn die oberen Zähne hinter den unteren Zähnen zusammenbeißen) verursacht einseitiges Kauen auf der Seite des Kreuzbisses.



Kreuzbiss auf der rechten Seite



✓ NASENATMUNGSÜBUNGEN

1. Übung: Nasenatmung ohne Trainer

Lehne dich mit geradem Rücken an eine Wand.

Atme durch die Nase ein (zähle dabei innerlich bis 10), dein Bauch muss sich heben. Atme dann langsam durch den Mund aus.

🕒 10 Sekunden

🔄 Wiederholung: täglich 3 × 10-mal

2. Übung: Nasenatmung mit Trainer im Mund

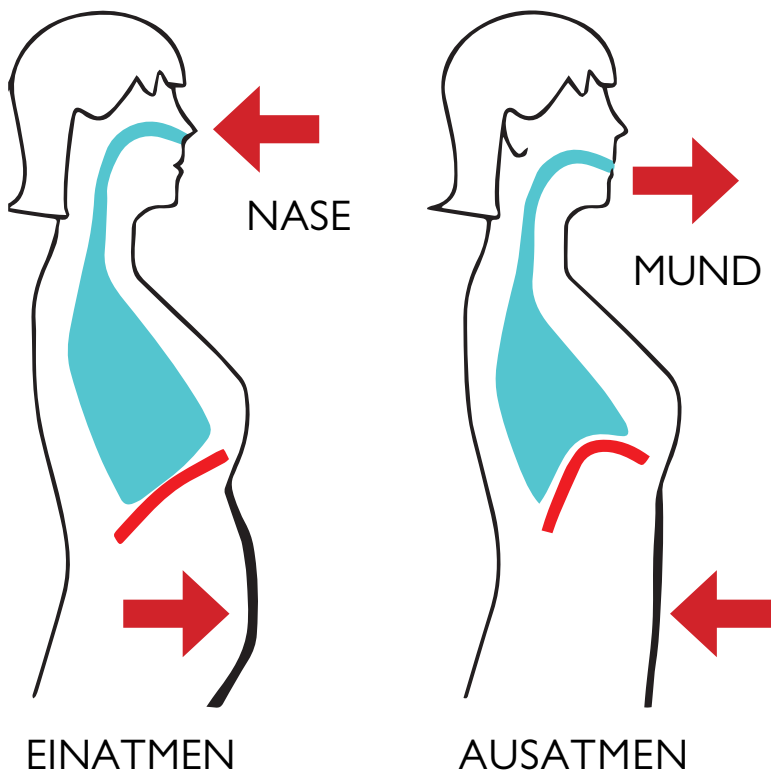
Lehne dich mit geradem Rücken an eine Wand.

Atme durch die Nase ein (zähle dabei innerlich bis 10), dein Bauch hebt sich, dann atme langsam durch die Nase aus.

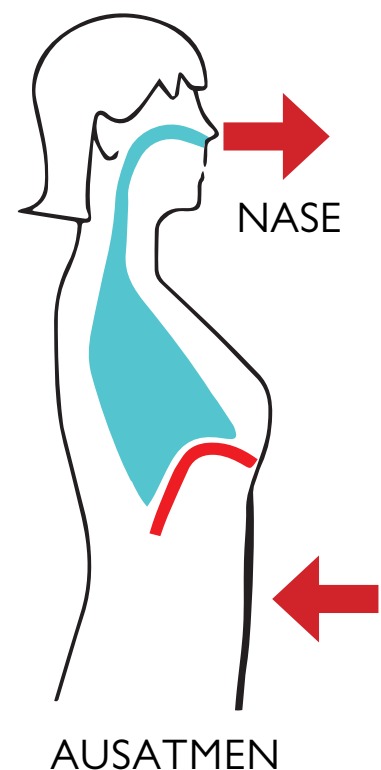
🕒 10 Sekunden

🔄 Wiederholung: täglich 3 × 10-mal

ohne Trainer



mit Trainer

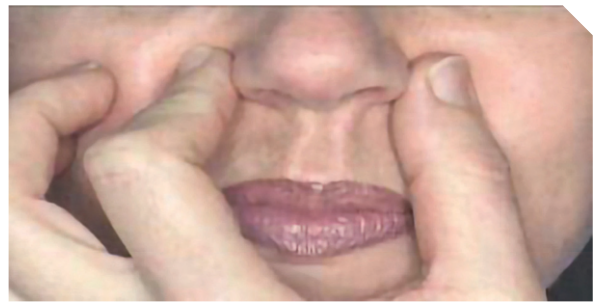




✓ NASENATMUNGSÜBUNGEN

3. Übung: Abwechselnd durch die Nasenlöcher

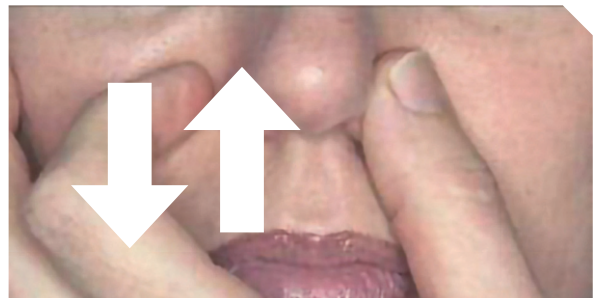
Ausgangsposition: Die Lippen sind geschlossen.



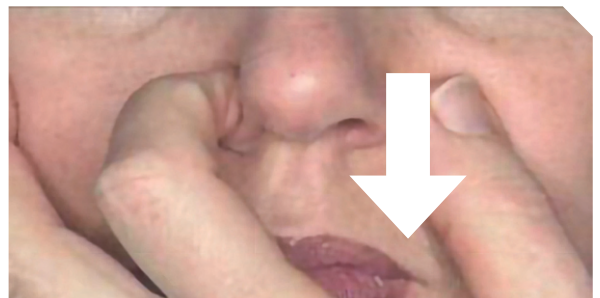
Drücke sanft dein rechtes Nasenloch zu und atme durch das linke Nasenloch ein.



Halte nun das linke Nasenloch zu, atme durch das rechte Nasenloch aus, und atme dann durch das rechte Nasenloch wieder ein.



Drücke danach das rechte Nasenloch zu und atme durch das linke Nasenloch aus.



🕒 Pro Nasenloch 10-mal wiederholen

🕒 Einmal täglich



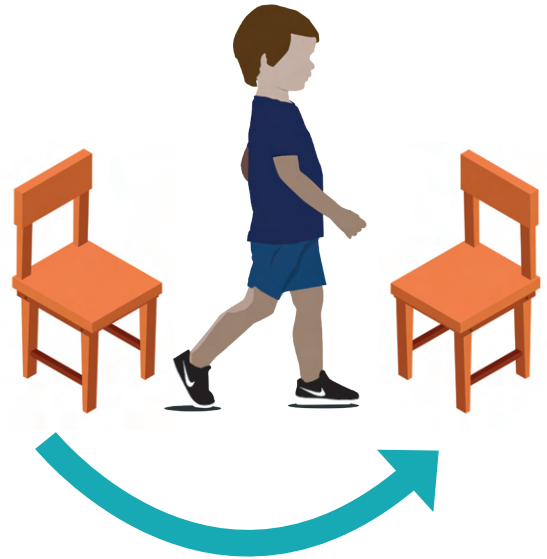
✓ NASENATMUNGSÜBUNGEN MIT DEM TRAINER IM MUND DURCHZUFÜHREN

4. Übung: Gehen

Stelle zwei Stühle etwa 3 m voneinander entfernt auf.

Nimm den Trainer in den Mund, schließe die Lippen und atme langsam durch die Nase. Gehe um die beiden Stühle herum, während du innerlich bis 30 zählst. Steigere allmählich dein Gehtempo und achte darauf, immer durch die Nase zu atmen.

Falls nötig, lege deinen Finger an die Lippen, um dich daran zu erinnern, sie geschlossen zu halten.



🕒 Führe die Übung 3–4 Minuten lang durch

🔄 Wiederholung: täglich 3-mal





✓ ZUNGENÜBUNGEN

1. Übung: Zunge an den Gaumen

Drücke deine Zunge fest gegen den Gaumen, halte diese Position und öffne den Mund so weit wie möglich. Hebe deine Zunge so hoch, wie du kannst (du kannst dabei ein leichtes Ziehen rund um dein Zungenbändchen spüren – das ist aber ein gutes Zeichen und zeigt, dass du die Übung richtig machst).

🕒 Wiederhole es 15-mal hintereinander

🕒 Wiederholung: täglich 10-mal



2. Übung: Tic Tac

Lege ein Tic Tac auf deine Zunge und setze dann dein Trainer in den Mund. Lass das Tic Tac schmelzen, während du es mit der Zunge über den Gaumen rollst.

🕒 Mache das 3-4 Minuten lang

🕒 Wiederholung: 2-3-mal täglich



3. Übung: Der Gummiring

Versuche, den kleinen Gummiring an deiner Zungenspitze zu halten. Drücke deine Zunge an den Gaumen und schließe den Mund. Halte den Gummiring so lange wie möglich in dieser Position (auch beim Sprechen und Schlucken).

🕒 Mindestens 45 Sekunden lang

🕒 Wiederholung: 3-mal täglich





✓ ZUNGENÜBUNGEN

4. Übung: Schokocreme

Streiche Schokocreme auf dein Gesicht, so weit wie möglich vom Mund entfernt, aber noch gerade mit der Zunge erreichbar. Wische die Schokocreme mit deiner Zunge vom Gesicht ab.

🕒 Streiche die Creme an mindestens 4 Stellen auf



5. Übung: Schlagsahne

Streiche etwas Schlagsahne, Marmelade oder Honig auf deinen Gaumen und lecke sie dann ab. Versuche dabei möglichst lange Zungenbewegungen zu machen.

🕒 Mache das 5–10 Sekunden lang

🕒 Wiederholung: 5-mal täglich



6. Übung: Schlucken vor dem Spiegel

Stell dich mit einem Glas Wasser vor einen Spiegel. Trinke einen Schluck Wasser und kontrolliere dabei deine Bewegungen vollständig (die Lippen bleiben ruhig, und die Zunge darf nicht zwischen die Zähne gedrückt werden). Setze die Übung fort, bis das Glas Wasser leer ist.





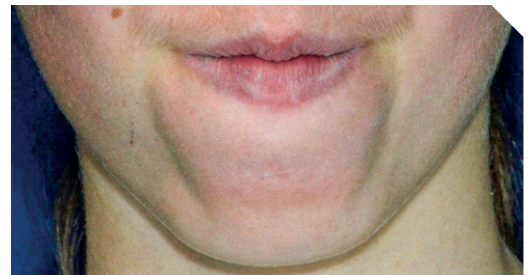
✓ ÜBUNGEN FÜR DIE MENTOLABIAL- FALTE (zwischen Lippe und Kinn)

1. Übung: Der Affe

Fahre langsam mit deiner Zunge zwischen Unterlippe und Zähnen entlang, zuerst von rechts nach links, dann von links nach rechts. Halte in der Mitte an und versuche, deine Zunge so weit wie möglich in Richtung Kinn nach unten zu schieben (du kannst dabei ein leichtes Ziehen spüren – das zeigt, dass du die Übung richtig machst).

🕒 Wiederhole die Übung 5-mal in jede Richtung

🕒 Wiederholung: täglich 5–10-mal



2. Übung: Die Blase

Versuche eine Luftblase in den Spalt zwischen Lippe und Kinn zu pressen. Drücke diese Blase so tief wie möglich nach unten in Richtung Kinn, ohne die Kinnmuskeln anzuspannen.

🕒 10 Sekunden lang

🕒 Wiederholung: täglich 10-mal





✓ ZUNGENBÄNDCHEN ÜBUNGEN

1. Übung: Berühre deine Nase

Versuche, mit der Zungenspitze deine Nase zu berühren. Strecke deine Zunge so weit wie möglich aus.



5 Sekunden lang



Wiederholung: täglich 10-mal



2. Übung: Zahnreinigung

Benutze deine Zunge um die Außenflächen deiner Zähne zu reinigen.



Wiederholung: täglich 5–10-mal



3. Übung: Lippenreinigung

Benutze deine Zunge um deine Lippen zu reinigen. Mache dabei kreisende Bewegungen mit der Zunge.



Wiederholung: täglich 5–10-mal





Concept®

The Ultimate Bio Trainer



UCONCEPT.EU



Distributed by



GC Orthodontics Europe GmbH

Harkortstraße 2
58339 Breckerfeld, Germany
Tel.: +49 2338 801 888

99-84G0-1008



SD-PR-001-03GCDE VER01

2026.09.15

HERSTELLER UND VERTEILER DER U CONCEPT TRAINERS:

SAVARIA-DENT KFT.

9700 SZOMBATHELY, DR. SZABOLCS ZOLTÁN STR. 5/A. HUNGARY



UCONCEPT.EU



UCONCEPT@SAVARIADENT.HU

