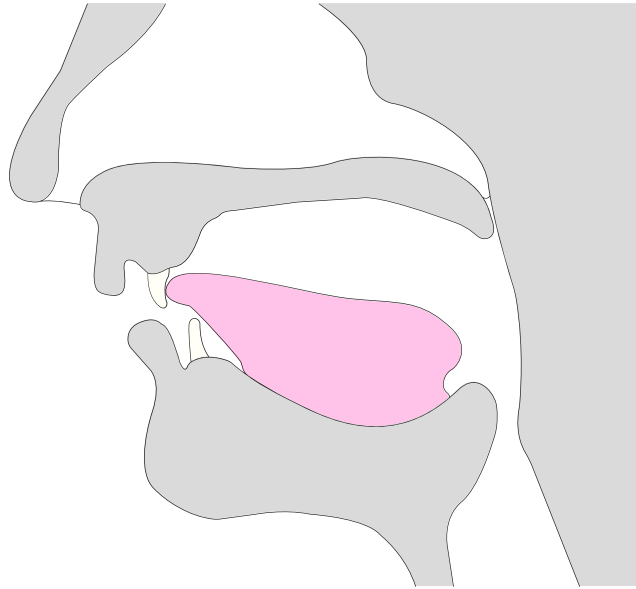


# Was ist die Zungen-Ruhelage (ZRL)?



Logotastisch  
PRAXIS FÜR LOGOPÄDIE

Die Zungenruhelage (ZRL) beschreibt die Position der Zunge im entspannten Zustand.



## hier sollte die ZRL sein:

- Zunge liegt breit am Gaumen
- Zungenspitze hinter den oberen Schneidezähnen
- Lippen locker geschlossen
- Atmung durch die Nase
- Zähne leicht geöffnet oder in Ruhekontakt

## Auswirkungen einer falschen ZRL:

- Mundatmung
- Zahnfehlstellungen
- Artikulationsstörung
- Kiefer- und Muskelverspannungen

## Warum ist die ZRL wichtig?

- unterstützt Kiefer- und Zahnentwicklung
- fördert Nasenatmung & Schlucken
- wichtig für Sprache und Artikulation
- beeinflusst muskuläres Gleichgewicht im Mundraum