

Mimikübungen

Gesichtsgymnastik verbessert die Mimik

Die Parkinson-Krankheit erschwert das mimische Ausdrucksvermögen und damit die Kommunikation mit der Umwelt. Deshalb ist es wichtig, die an der Mimik beteiligten Gesichtsmuskeln zu trainieren. Wir haben für Sie einige sinnvolle Übungen zusammengestellt, die helfen, die Gesichtsmuskulatur beweglich zu halten. Am besten mehrmals täglich ausführen.



1. Abwechselnd linkes und
rechtes Auge zukneifen



2. Stirn runzeln,
mehrmals wiederholen



3. Abwechselnd Unter-
kiefer nach rechts
und links bewegen



4. Lippen spitzen,
mehrmals wiederholen



5. Nase rümpfen,
mehrmals wiederholen



6. Zunge nach oben
herausstrecken



7. Abwechselnd Zunge
nach rechts und links
herausstrecken



8. Abwechselnd rechte und
linke Wange aufblasen