

# 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 Unterkiefer 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