LOGOPÄDIE
ASTRID GERWERT

Zungen und Lippenübungen

- Mit der Zungenspitze die Ober- und Unterlippe antippen
- Die Zunge rechts und links zu den Mundwinkeln führen, ohne dabei die Lippen zu berühren
- Das Lippenrot ablecken, dabei den Mund weit geöffnet lassen
- Mit der Zunge die Wangentaschen auswischen
- Mit der Zunge die Zahnreihen oben und unten wischen – einmal mit geöffnetem Mund – einmal mit geschlossenem Mund
- Hinter den Zähnen mit der Zunge wischen
- Mit der Zunge schnalzen, dabei abwechselnd die Lippen spitzen und breit machen
- Übertriebene Kaubewegungen mit geschlossenen Lippen machen

Jede einzelne Übung sollte mehrmals wiederholt werden.
Üben Sie möglichst eine halbe Stunde täglich oder mehrmals täglich am besten vor einem Spiegel.

LOGOPÄDIE
ASTRID GERWERT

Gesichtsübungen

- Stirn hochziehen und „erstaunt“ gucken
- Augenbrauen zusammen ziehen „grimmig“ gucken
- Stirn hochziehen und Augenbrauen zusammen ziehen im Wechsel
- Augen fest zusammen kneifen und weit öffnen im Wechsel
- Nase rümpfen („iihhh“) dabei die Zähne zeigen
- Lippen spitzen und breit ziehen im Wechsel
- Lippen einziehen und vorstülpen im Wechsel
- Kinn nach rechts und links im Wechsel verschieben
- Wangen erst einseitig und dann beidseitig aufblasen

Jede einzelne Übung sollte mehrmals wiederholt werden. Üben Sie möglichst eine halbe Stunde täglich oder mehrmals täglich am besten vor einem Spiegel