



Ziehen Sie Ihre Stirn grimmig nach unten,



schauen jetzt mit hochgezogenen Brauen.



Rümpfen Sie Ihre Nase,



trinken Sie öfter mit einem Strohhalm.



Massieren Sie sich das Gesicht mit einem Frotteetuch,



oder einem Igelball o.ä.



Finden Sie Gründe um herzlich zu lachen, denn dabei trainieren Sie die meisten Muskeln!

Übungsanleitung für Gesichtsmuskeln

Physiotherapie am Evangelischen Klinikum Niederrhein

❖ Patienteninformation





Fetten Sie die Lippen ein



und verteilen Sie das Fett gründlich.



Spitzen Sie Ihren Mund



und ziehen Sie den Mund breit



und zeigen Ihre Zähne.



Blasen Sie Ihre Wangen auf,



schieben Sie die Luft hin...



...und her.



Führen Sie die Zunge an der Zahnreihe innen,



...außen,



oben und unten entlang.



Führen Sie die Zunge über die Lippen oben,



...rechts,



und links entlang.



Schließen Sie Ihre Augen locker...



...und dann ganz fest.