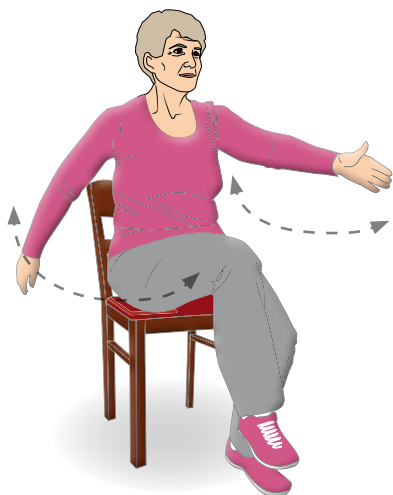


Mehr Beweglichkeit durch gezielte Gymnastik

Übungen für Parkinson-Patienten



Zur Autorin

Barbara Itot, geboren 1966 in Köln, Ausbildung zur Physiotherapeutin an der Universitätsklinik Düsseldorf von 1986–1988.

Anerkennungsjahr und mehrjährige Berufstätigkeit in der Eifelhöhenklinik Marmagen, stationäre Rehabilitationsklinik für Neurologie, Orthopädie/Traumatologie und Innere Medizin sowie Tätigkeit in einer orthopädisch-neurologischen Praxis in Köln.

Ab 1994 Lehrerin für Physiotherapie (Neurologie, Sprache und Kommunikation, Lehnert-Schroth und Funktionelle Bewegungslehre) an der Schule für Physiotherapie der Uniklinik in Köln.

Fachvorträge der Neurologischen Universitätsklinik Köln zum Thema „Physiotherapie bei Parkinson-Erkrankung“ im Rahmen von offenen Akademietagungen der Thomas-Morus-Akademie Bensberg und bei Weiterbildungsveranstaltungen des St. Hildegardis-Krankenhauses Köln.

Verschiedene Fortbildungen mit Schwerpunkt „Physiotherapeutische Behandlungen und Techniken in der Neurologie“ sowie in den Bereichen „Kommunikation“, „Systemische Physiotherapie – SYSPT®“, „pädagogische Qualifikation“ und in weiteren physiotherapeutischen Konzepten und Techniken.

Seit 2006 Leiterin der Schule für Physiotherapie und Massage an der Uniklinik Köln.

Co-Autorin im Buch „Vom Tun und Lassen – Grundlagen der Systemischen Physiotherapie“, S. Mehne/L. Haupter, erschienen 2002 im Pflaum-Verlag.

Barbara Itot

Schule für Physiotherapie und Massage der Uniklinik Köln

Kerpener Str. 62, 50924 Köln

E-Mail: barbara.itot@uk-koeln.de

Tel. 02 21 / 478 46 70

Herausgeber

Mit freundlicher Unterstützung von

Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co.KG, Ingelheim am Rhein

Tel. 08 00 / 77 90 900, Fax 0 61 32 / 72 99 99 · www.medworld.de



Vorwort	4
Bevor Sie beginnen	5
Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit	7
Übungen zur Beeinflussung der Atmung	11
Übungen zur Unterstützung von Gang und Haltung	13
Übungen zur Unterstützung von Gleichgewicht und Koordination	16
Übungen zur Verbesserung der Handbeweglichkeit	20
Übungen zur Unterstützung der Mimik	24
Übungen für eine klarere Stimme und bessere Lautbildung	26

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

gerade bei der parkinsonschen Krankheit können Sie als Patient eine Menge bewirken. Denn nicht nur die moderne Medizin trägt dazu bei, diese Erkrankung gut zu kontrollieren – auch Ihr persönlicher Einsatz in physiotherapeutischen Maßnahmen fördert Ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität erheblich.

Durch regelmäßige gezielte Übungen bleiben Sie beweglich und können auch schwierig gewordene Tätigkeiten trainieren, so dass Ihnen diese wieder leichter fallen. Zur Physiotherapie gehört auf jeden Fall die Behandlung durch einen Therapeuten. Zusätzlich ist Ihre eigenständige Gymnastik zu Hause von entscheidender Bedeutung – und zwar in jedem Stadium der Erkrankung.

Vielleicht empfinden Sie Ihre Krankheit in Ruhe weniger belastend. Nutzen Sie dennoch unbedingt die Chance, die regelmäßiges Training bietet! Denn je weniger ein Parkinson-Patient sich bewegt, desto schneller wird er unbeweglich und steif.

Also bleiben Sie aktiv – Ihr individuelles Programm für zu Hause können Sie sich aus den Übungen in dieser Broschüre selbst oder mit Unterstützung Ihres Physiotherapeuten zusammenstellen.

Viel Spaß bei der Bewegung!

Ihre
Barbara Itot

Bevor Sie beginnen

Bei der regelmäßigen physiotherapeutischen Behandlung werden einerseits bereits aufgetretene Einschränkungen behandelt und verloren gegangene Bewegungsabläufe trainiert. Andererseits dient die Physiotherapie auch dazu, Ihre Lebensqualität und Selbstständigkeit zu erhalten und zu fördern.

Insgesamt können Sie durch konsequentes Training nicht nur Ihre Beweglichkeit und Kraft steigern, sondern auch das Gleichgewicht, die Körperhaltung und die Koordination schulen.

Ihr individueller Plan

Eine pauschale Empfehlung für die richtigen Übungen gibt es nicht: Da jeder Krankheitsverlauf anders ist, braucht jeder Patient eine individuelle Behandlung und ein auf ihn persönlich abgestimmtes Training. Besprechen Sie mit Ihrem Physiotherapeuten, wie Ihr Plan für zu Hause aussehen soll.

Auf den folgenden Seiten haben wir Gymnastikübungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten für Sie vorbereitet. Alle Themenbereiche enthalten Übungen mit zunehmendem Schwierigkeitsgrad – Übung 1 ist jeweils die leichteste, danach wird es anspruchsvoller. Wählen Sie entsprechend Ihrer Möglichkeiten, Ziele und Tagesform.

Sie können entweder mehrere bzw. alle Themen mit der Mindestanzahl an Wiederholungen trainieren oder aber den Fokus auf ein Kapitel legen und dieses dann mehrfach hintereinander ausführen. Insgesamt haben Sie die Möglichkeit, Ihr Programm immer wieder zu variieren und anzupassen.

Bevor Sie beginnen

Richtig trainieren

Der Sicherheitsaspekt spielt für das richtige Trainieren eine wichtige Rolle. Gerade bei den Übungen am Boden sollten Sie einen Trainingspartner haben, der Ihnen bei Bedarf hilfreich zur Seite stehen kann. Außerdem bietet eine solche Person nicht nur Sicherheit, sondern kann auch Ihre Motivation zum regelmäßigen Training steigern. Fragen Sie doch einen Freund oder ein Familienmitglied – so können Sie sich auch gemeinsam an schwierigere Einheiten wagen. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, sich verschiedenen Sport- und Gymnastikgruppen anzuschließen. In Gesellschaft Gleichgesinnter macht das Trainieren noch mehr Spaß. Sicher gibt es auch in Ihrer Nähe eine solche Gruppe. Fragen Sie einfach Ihren Arzt oder Physiotherapeuten.

Dosieren Sie die Übungen immer entsprechend Ihrer persönlichen Tagesform: Fühlen Sie sich gut, führen Sie den gesamten Trainingsplan aus oder machen darüber hinaus vielleicht noch ein paar Wiederholungen mehr. Sind Sie nicht ganz so fit, machen Sie weniger Übungen oder wiederholen sie nicht so häufig. Wichtig ist, dass es Ihnen beim Trainieren gut geht!

Einige Übungen – z. B. für Gang und Haltung oder für die Mimik – kann man gut vor dem Spiegel durchführen. So können Sie Ihre Bewegungsabläufe kontrollieren und es schleichen sich keine Fehler ein.

Für bessere Beweglichkeit

Wirbelsäule

Viele Menschen mit Parkinson empfinden ihre Wirbelsäule als starr und unbeweglich. Verbessern Sie Ihre Flexibilität durch gezieltes Training.

Setzen Sie sich für die folgenden Übungen auf einen bequemen Hocker oder einen Stuhl mit Lehne. Hüft- und Kniegelenke sollten etwa rechtwinklig gebeugt sein, die Wirbelsäule gut aufgerichtet.

Jede Übung sollten Sie etwa 10 x wiederholen, den gesamten Zyklus der Übungen für die Wirbelsäule können Sie 2-3 x hintereinander durchführen. Machen Sie zwischen den Zyklen kleine 1-2 minütige Pausen.

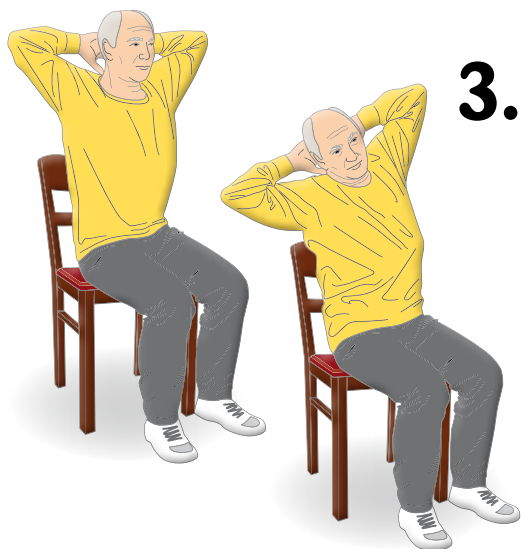
1. Heben Sie die Arme, verschränken Sie die Hände am Hinterkopf und machen Sie die Wirbelsäule so gerade wie möglich. Führen Sie die Ellenbogen etwas weiter nach hinten. Halten Sie kurz diese Spannung.

Lassen Sie dann wieder locker und sinken Sie etwas zusammen. Anschließend wieder aufrichten und im Wechsel zusammensinken und aufrichten.



Für bessere Beweglichkeit

- 2.** Nehmen Sie die gleiche Ausgangsposition wie in Übung 1 ein. Nun drehen Sie den Oberkörper abwechselnd nach rechts und links. Schauen Sie dabei in die jeweilige Drehrichtung. Achten Sie darauf, dass Sie fest auf dem Stuhl sitzen bleiben und das Gesäß nicht mitdrehen.



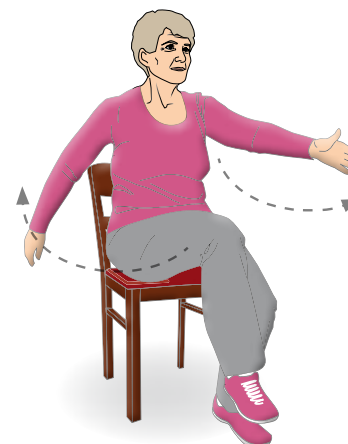
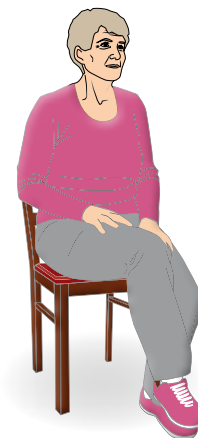
- 3.** Aus der gleichen Ausgangsposition beugen Sie den Rumpf abwechselnd jeweils seitlich nach rechts und links. Auch hier sollten Sie darauf achten, dass Sie Ihr Gesäß nicht vom Stuhl anheben.

Knie- und Hüftgelenke

Bewegliche Beine sind die Voraussetzung für einen flüssigen Gang und erleichtern auch viele weitere Bewegungen im Alltag. Mit diesen Übungen können Sie die Gelenke Ihrer Beine gezielt in ihrer Mobilität fördern.

Nehmen Sie die gleiche Ausgangsposition ein, wie auf S. 7 beschrieben. Auch diese Übungen sollten Sie 10 x wiederholen, den gesamten Zyklus 2–3 x. Zwischen den Zyklen können Sie auch hier wieder 1–2 Minuten Pause machen.

- 1.** Marschieren Sie im Sitzen in zügigem Rhythmus auf der Stelle. Betonen Sie die einzelnen Schritte und achten Sie auf einen klaren, gleichmäßigen Wechsel von rechtem und linkem Fuß. Alternativ können Sie Ihre Schritte auch etwas nach rechts oder links setzen.



- 2.** Marschieren Sie weiter und nehmen Sie im gleichen Takt die Arme mit hinzu. Diese sollten locker, möglichst gestreckt und ganz bewusst mitschwingen. Achten Sie dabei auf den Gegenschwung: Der rechte Arm und das linke Bein sollten gleichzeitig angehoben werden und anders herum. Dieser „Kreuzgang“ entspricht dem Wechsel von Armen und Beinen beim normalen Gehen.

Für bessere Beweglichkeit

- 3.** Bei der folgenden Übung sollten Sie das Tempo ein wenig drosseln. Marschieren Sie weiter. Wenn Sie nun das Bein heben, strecken Sie das Knie, bis das ganze Bein in der Waagerechten ist. Diese Bewegung sollten Sie sehr kontrolliert durchführen. Strecken Sie Ihr Kniegelenk in einem gleichmäßigen Bewegungsfluss und setzen Sie den Fuß wieder ab. Auch hier ist ein rhythmischer Wechsel vom rechten zum linken Bein günstig.



Tipp

Mit Musik – vielleicht sogar mit Marschmusik – machen diese Übungen besonders viel Spaß. Wenn Sie dazu singen möchten, nur zu – dann trainieren Sie gleichzeitig die Atmung.

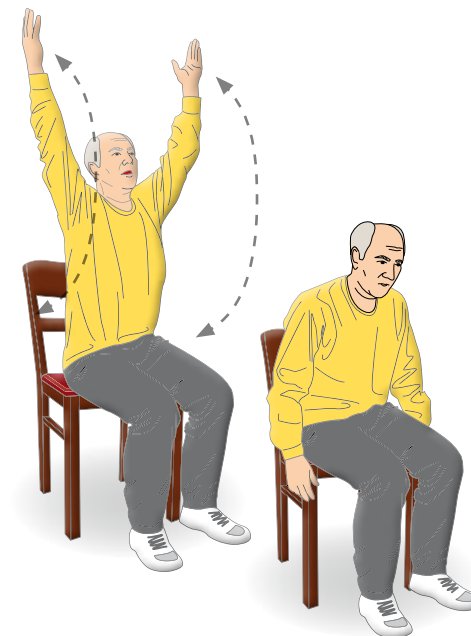
Für eine gute Atmung

Eine gute, tiefe Atmung ist wichtig, um die Lunge ausreichend zu belüften und so Entzündungen vorzubeugen.

Setzen Sie sich für diese Übungen in die gleiche Ausgangsposition, wie auf S. 7 beschrieben und lassen Sie die Arme entspannt herunterhängen. Passen Sie die Übungen Ihrem normalen Atemrhythmus an – atmen Sie vertieft, aber ruhig.

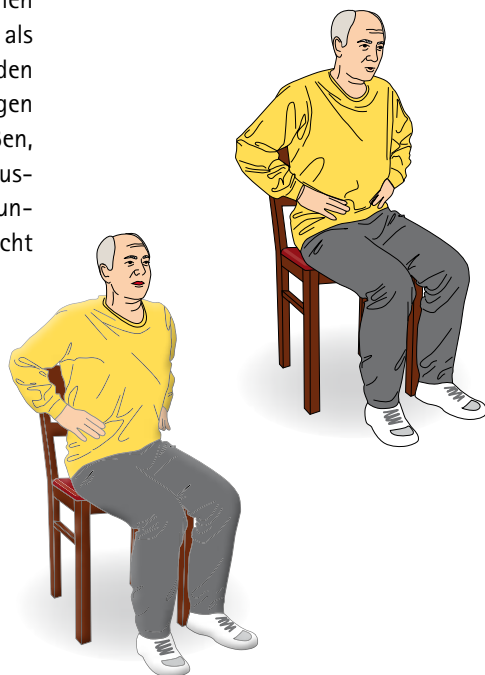
Die Übungen können Sie in gemächlichem Wechsel je 3 x hintereinander ausführen, atmen Sie danach normal weiter. Den gesamten Zyklus der Atemübungen können Sie 2-3 x wiederholen.

- 1.** Atmen Sie tief ein und heben Sie gleichzeitig beide Arme an, bis Sie sie über dem Kopf zur Decke ausstrecken. Machen Sie sich dabei möglichst lang und halten Sie die Arme kurz oben. Atmen Sie dann kräftig aus und lassen Sie die Arme dabei schwingvoll nach unten fallen.



Für eine gute Atmung

- 2.** Stützen Sie Ihre Arme seitlich an den unteren Rand des Brustkorbs. Fühlen Sie Ihre Atmung und tun Sie so, als würden Sie diese mit den Händen unterstützen: Beim Einatmen folgen die Rippen den Händen nach außen, der Brustkorb weitet sich. Beim Ausatmen drücken die Hände den unteren Brustkorbrand wieder leicht zusammen.



Tipp

Um Schwindel vorzubeugen, machen Sie sehr tiefe Atemzüge nicht zu schnell und nicht zu oft hintereinander. Nehmen Sie sich Zeit!

Für Gang und Haltung

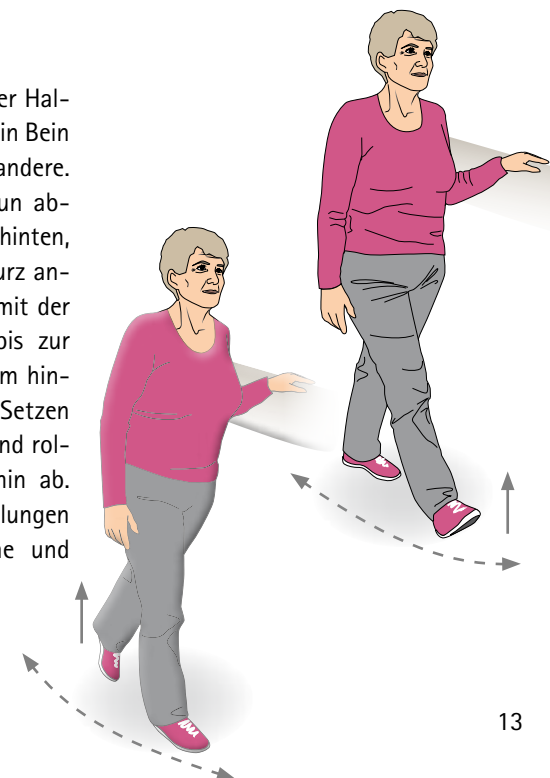
Gehen zu können, bedeutet Bewegungsspielraum und Unabhängigkeit. Jede Gangübung und jeder Schritt fördern daher die Eigenständigkeit.

Dafür muss auch eine aufrechte Körperhaltung trainiert werden, da die Wirbelsäule durch die Parkinson-Krankheit allmählich eine gebeugte Form annehmen kann.

Halten Sie sich bei diesen Übungen zur Sicherheit fest, z. B. an einem schweren Tisch, dem Fußende eines Bettes oder auch an einem Schrank. Überprüfen Sie zuvor, dass der Gegenstand auch wirklich sicheren Halt bietet.

Alle Übungen sollten etwa 10 x wiederholt werden, der gesamte Zyklus zu Gang und Haltung kann 2-3 x hintereinander durchgeführt werden.

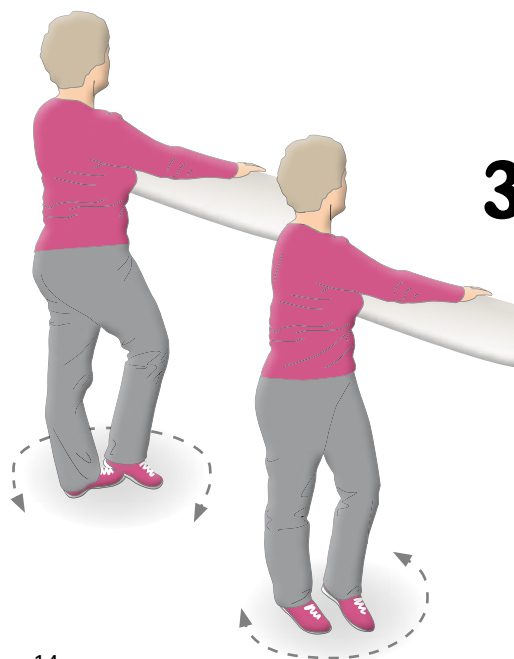
- 1.** Stellen Sie sich seitlich zu Ihrer Haltemöglichkeit und setzen Sie ein Bein in Schrittstellung vor das andere. Verlagern Sie das Gewicht nun abwechselnd nach vorne und hinten, indem Sie das vordere Bein kurz anheben, dann den Fuß zuerst mit der Ferse aufsetzen und dann bis zur großen Zehe hin abrollen. Beim hinteren Fuß geht es umgekehrt: Setzen Sie die Fußspitze zuerst auf und rollen Sie den Fuß zur Ferse hin ab. Setzen Sie nach 10 Wiederholungen das andere Bein nach vorne und wiederholen Sie die Übung.



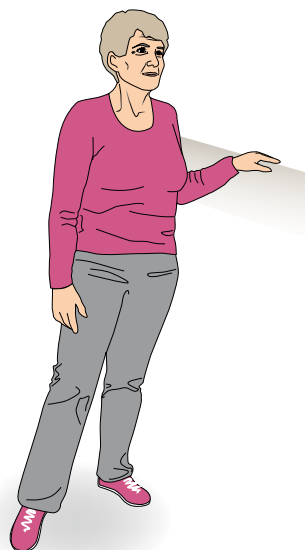
Für Gang und Haltung

- 2.** Marschieren Sie mit gleichmäßigen Schritten auf der Stelle und tippen Sie nach jedem dritten Schritt mit der Fußspitze nach außen auf, so dass folgender Rhythmus entsteht: drei normale Schritte auf der Stelle, dann mit dem linken Fuß nach außen tippen, drei normale Schritte auf der Stelle, dann mit dem rechten Fuß nach außen tippen.

Variieren Sie die Übung, indem Sie nach jedem dritten Schritt statt zur Seite nach vorne bzw. hinten tippen.



- 3.** Stellen Sie sich so hin, dass Ihr Gesicht zu Ihrer Haltemöglichkeit gerichtet ist. Treten Sie mit den Füßen auf der Stelle und machen Sie dabei kleine Schritte im bzw. gegen den Uhrzeigersinn – Ihr Unterkörper dreht sich dabei nach links oder rechts. Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper dabei genau parallel zur Haltemöglichkeit bleibt. Dies gelingt besonders gut, wenn Ihre Augen auf einen festen Punkt nach vorne gerichtet sind.



Für Gang und Haltung

- 4.** Stellen Sie sich seitlich zu Ihrer Haltemöglichkeit und halten Sie sich zunächst mit der linken Hand daran fest. Der rechte Arm ist frei, die Wirbelsäule aufgerichtet. Heben Sie nun das linke Bein mit leicht gebeugtem Knie nach vorn und schwingen Sie es dann weit nach hinten, so dass sich das Hüftgelenk streckt. Schwingen Sie nun abwechselnd nach vorn und nach hinten, wechseln Sie anschließend die Seite und bewegen Sie das andere Bein. Wichtig ist, dass Ihr Oberkörper aufgerichtet und ruhig bleibt und nicht mitschwingt.



- 5.** Ausgangsposition wie bei 2. Beugen Sie das linke Bein und ziehen Sie das Knie in Richtung Bauchnabel. Führen Sie gleichzeitig den rechten Ellenbogen so zum linken Knie, dass sich beide vor dem Bauchnabel berühren. Anschließend strecken Sie das linke Bein weit nach hinten und den rechten Arm weit nach oben. Wiederholen Sie die Übung und wechseln Sie die Seite.



Tipp

Für alle Gangübungen und natürlich beim richtigen Gehen ist es wichtig, dass Sie den Fuß mit der Ferse zuerst aufsetzen und dann von der Ferse zur Fußspitze hin abrollen.

Das ruhige Treppengehen ist übrigens eine gute Übung, die das normale Gehen auf ebenem Boden noch weiter verbessern kann.

Für Gleichgewicht und Koordination

Durch die eingeschränkte Beweglichkeit wird das Halten des Gleichgewichts sowie das Aufstehen nach Stürzen für Menschen mit Parkinson schwieriger. Doch diese Unsicherheiten lassen sich trainieren!

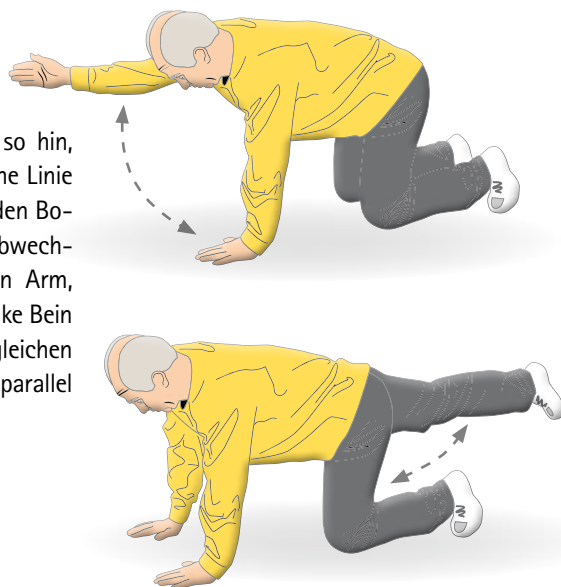
Allerdings sollten Sie sich, gerade in einem fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung, nicht allein an diese Übungen wagen. Bitten Sie doch einen Freund oder Verwandten, Hilfestellung zu leisten.

Führen Sie die Einheiten für Gleichgewicht und Koordination auf jeder Körperseite 3 x durch. Den gesamten Zyklus können Sie so oft wiederholen, wie es Ihrer Kondition entspricht.

Übungen im Knien

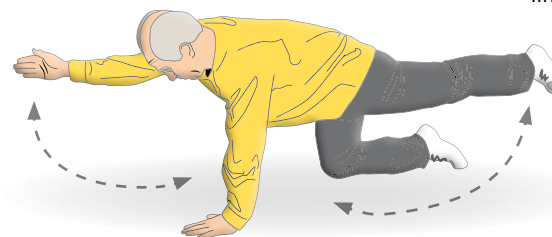
Für die Übungen im Knien nutzen Sie als Unterlage eine gefaltete Decke oder eine Isomatte.

1. Knien Sie sich auf alle Viere so hin, dass Kopf, Hals und Rücken eine Linie bilden. Der Blick ist dabei auf den Boden gerichtet. Nun heben Sie abwechselnd den rechten oder linken Arm, dann später das rechte bzw. linke Bein jeweils so an, dass sie auf der gleichen Höhe mit der Wirbelsäule und parallel zum Boden sind.



Für Gleichgewicht und Koordination

2. Ausgangsposition wie Übung 1, nun heben Sie aber gleichzeitig das linke Bein und den rechten Arm an und anschließend das rechte Bein und den linken Arm.



Für Gleichgewicht und Koordination

Übungen auf dem Boden

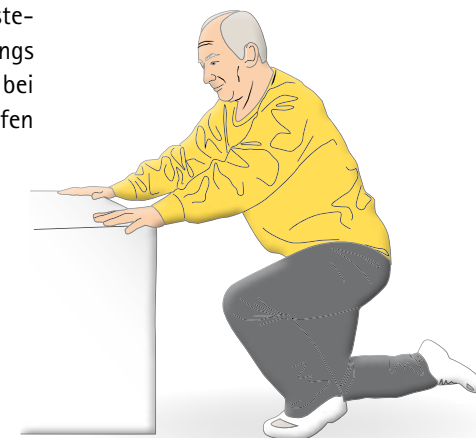
Die folgenden Übungen schulen nicht nur das Gleichgewicht, sondern trainieren auch, sich bei Stürzen zu retten und einfacher aufzustehen. Es kann hilfreich sein, als „Starthilfe“ kurz mit den Händen auf die Oberschenkel oder auf den Boden zu klopfen.

1. Gehen Sie aus der Position auf allen Vieren nach hinten und setzen Sie sich im Seitsitz rechts neben Ihre Fersen auf den Boden. Wechseln Sie dann auf die linke Seite, indem Sie sich erst hinknien und dann den Po auf die andere Seite gleiten lassen. Wechseln Sie so mehrmals die Seiten und machen Sie zwischendurch Pausen.



Für Gleichgewicht und Koordination

2. Knien Sie sich aus dem seitlichen Sitz wieder auf alle Viere, z. B. vor einen sicher stehenden Sessel oder ein Sofa. Halten Sie sich jetzt daran fest und stützen Sie sich hoch – stehen Sie auf. Üben Sie das Aufstehen regelmäßig. Wenn Sie anfangs unsicher sind, sollte eine Person bei Ihnen sein, die Ihnen notfalls helfen kann.



Tipp

Damit es gar nicht erst zu Stürzen kommt, sollten Sie Ihr Gleichgewicht besonders schulen, indem Sie

- üben, auf einer Linie zu gehen (z. B. auf Fugen im Boden),
- Seitwärts- und Rückwärtsgehen trainieren,
- beim Gehen die Richtung wechseln und vorwärts, seitwärts und rückwärts Schritte machen,
- vielleicht ein Tänzchen wagen – das schult die Balance und macht Spaß!

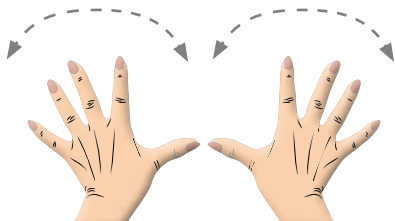
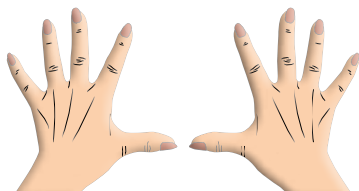
Für beweglichere Hände

Viele alltägliche Verrichtungen sind schwierig, wenn die Hände feinmotorische Bewegungen wie Schnürsenkel binden oder Knöpfe schließen nicht mehr gut schaffen. Verschiedene Übungen können die Hände wieder beweglicher machen.

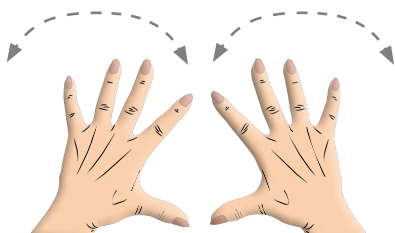
Setzen Sie sich entspannt an einen Tisch und legen Sie die Hände darauf. Sie können so viele Wiederholungen machen, wie es Ihnen angenehm ist.

Übungen allein mit den Händen

1. Legen Sie die Handflächen auf den Tisch und spreizen Sie die Finger ab. Anschließend lassen Sie wieder locker, bevor Sie die Übung erneut durchführen.

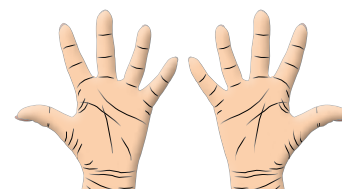
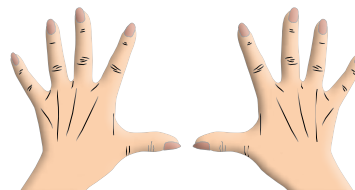


2. Mit den weit gespreizten Händen machen Sie jetzt Wischbewegungen auf dem Tisch. Hierbei sollten Sie nicht den ganzen Arm bewegen. Die Bewegung kommt aus dem Handgelenk.



Für beweglichere Hände

3. Anschließend drehen Sie die Hände ganz herum und legen abwechselnd die Innenfläche und den Handrücken auf den Tisch.



4. Ballen Sie Fäuste. Anschließend öffnen Sie die Hände wieder weit.

5. Nun tippen Sie abwechselnd jeden Finger mit der Spitze auf den Daumen. Wandern Sie vom Zeigefinger zum kleinen Finger und zurück. Versuchen Sie evtl., das Tempo etwas zu erhöhen.

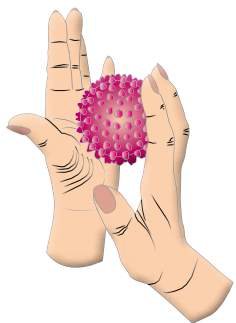
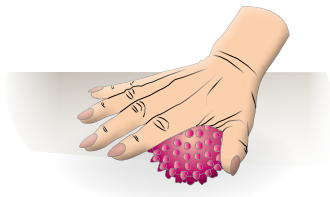


Für beweglichere Hände

Übungen mit dem Igelball

Der Igelball trainiert nicht nur die Beweglichkeit, sondern unterstützt auch die Durchblutung der Hände.

1. Rollen Sie den Ball im Wechsel mit der rechten und linken Hand auf der Tischplatte in alle Richtungen. Drücken Sie dabei ruhig etwas fester auf den Ball, das regt die Durchblutung und die Sensibilität an.

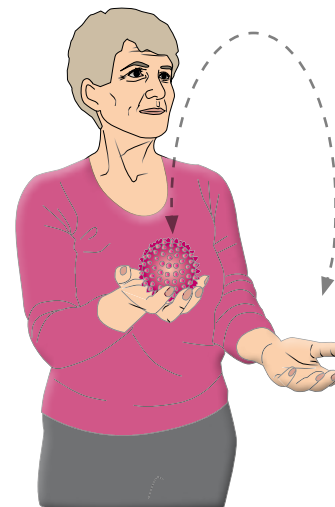


2. Rollen Sie den Igelball zwischen Ihren Händen hin und her. Anschließend rollen Sie mit der einen Hand den Ball über Hand- und Fingerrücken der anderen Hand.

Für beweglichere Hände

3. Werfen Sie den Ball mit der rechten Hand hoch und fangen Sie ihn mit rechts, anschließend die gleiche Übung mit links.

Werfen Sie anschließend mit rechts und fangen mit links und umgekehrt – das verbessert das Zusammenspiel der Hände.



Tipp

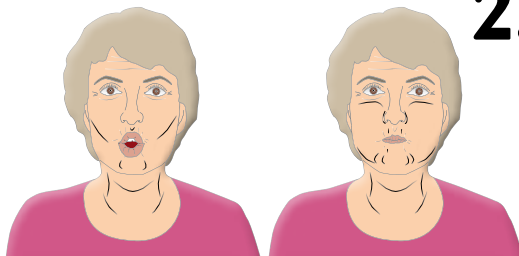
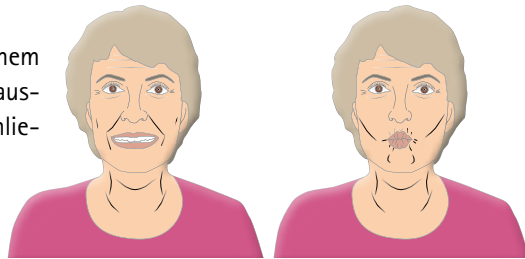
Die besten Übungen für Hände und Finger sind die Verrichtungen des Alltags selber: Üben Sie mit großen Knöpfen das Zuknöpfen oder mit einer Kordel das Binden von Schleifen. Auch das Kneten von Teig oder Falten von Papier eignen sich hervorragend – trauen Sie sich!

Für die Beweglichkeit des Gesichts

Viele Parkinson-Patienten empfinden ihre Muskulatur in Wangen, Mund, Nase und Stirn als starr. Eine bessere Ausdrucksfähigkeit lässt sich zum Beispiel mit den folgenden Übungen trainieren. Zwischendurch lockern Sie die Muskeln durch sanftes Streichen und leichtes Klopfen oder Zupfen.

Jeder Abschnitt sollte 10 x wiederholt werden, der komplette Zyklus bis zu 2-3 x.

- 1.** Ziehen Sie die Wangen wie bei einem übertriebenen Lächeln weit auseinander und spitzen Sie anschließend die Lippen nach vorne.



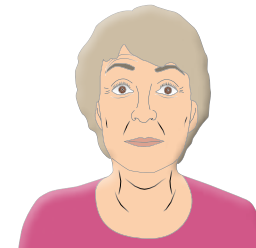
- 2.** Formen Sie Ihren Mund zu einem runden „O“, schließen Sie dann die Lippen und pusten Sie Ihre Wangen so weit wie möglich auf. Je besser die Wangenmuskeln arbeiten, desto weniger Luft entweicht beim Aufblasen der Wangen. Üben lohnt sich!

Für die Beweglichkeit des Gesichts

- 3.** Rümpfen Sie Ihre Nase, schließen Sie dabei die Augen und ziehen Sie die Wangen nach oben. Anschließend lassen Sie wieder locker.



- 4.** Legen Sie die Stirn in Querfalten, indem Sie die Augenbrauen hoch ziehen und die Augen weit öffnen. Im Wechsel locker lassen und Stirnfalten machen.



Tipp

Ein Spiegel ist für das Training des Gesichts hilfreich. Mehr Spaß macht es jedoch, wenn jemand mit Ihnen gemeinsam übt und Sie sich gegenseitig Grimassen schneiden.

Für eine klarere Stimme und bessere Lautbildung

Eine leise, heisere oder monoton klingende Stimme lässt sich verbessern. Spaß macht es auch hier, wenn ein Partner mitmacht.

Die Übungen sollten Sie mindestens 6 x im Sitzen oder Stehen wiederholen. Versuchen Sie die Laut- bzw. Stimmübungen so kraftvoll und deutlich wie möglich zu sprechen.

1. Für eine weite Mundöffnung und klangvolle Laute eignen sich Vokale gut: Sprechen Sie **a, e, i, o** und **u** wiederholt laut aus und bilden Sie dann andere Reihenfolgen der Vokale.

Für einen verbesserten Lip-
penschluss hilft es, vor die
Vokale ein **b**, ein **p** oder ein **m**
zu setzen, also: ba, be, bi, bo,
bu; ma, me; pa, pi, usw.

2.

Beziehen Sie Ihre Zunge mit ein und verbinden Sie die Vokale a, e, i, o und u mit d, t, l oder n zu: a-l-a, e-l-e, i-l-i usw. oder zu: a-d-e, i-d-e, o-d-e in beliebigem Wechsel (auch: a-t-e, i-t-o bzw. a-n-e, i-n-o usw.).

3. Als Satzübungen eignen sich die so genannten Zungenbrecher:

„Wir Wiener Waschfrauen
wollten weiße Wäsche wa-
schen, wenn wir wüssten, wo
warmes Wasser wär.“

„Der Potsdamer Postkutscher
putzt den Potsdamer Post-
kutschkasten.“

„Zwischen zwei Zwetschgen-
zweigen saßen zwei zwit-
schernde Schwalben.“

„Blaukraut bleibt Blaukraut
und Brautkleid bleibt Braut-
kleid.“

„Fischers Fritze fischt frische
Fische, frische Fische fischt
Fischers Fritze.“

Für Ihre Notizen

[illegible]

Überreicht von:



Mit freundlicher Unterstützung von

Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG, Ingelheim am Rhein
Tel. 08 00 / 77 90 900, Fax 0 61 32 / 72 99 99 · www.medworld.de

