

Logopädische Therapien beim Morbus Parkinson

von Prof. Elisabeth Kratz*

■ Mein lebendiges Gesicht: von außen nach innen

Berühren Sie Ihr Gesicht ganz liebevoll und sorgfältig mit den Händen. Ist die Haut warm oder kühl, weich, glatt oder sind da Unebenheiten, Falten, Härchen. Betrachten Sie Ihr Gesicht im Spiegel!

Aussprache führt, wenn sie übertrieben wird, zu Verspannungen im Gesichts- und Halsbereich und somit zur Einschränkung der Stimmleistung. Zu wenig Spannung während der Artikulation hat ebenfalls eine Beeinträchtigung der Stimmleistung zur Folge.

Unser Schädel besteht aus acht Knochen, 14 Knochen strukturieren und formen unser Gesicht. Diese Knochen sind auch Ansatzpunkte für viele kleine Muskeln. Wenn die einzelnen Muskeln ausbalanciert zusammenspielen, ist eine gute Aussprache gewährleistet. Besonders von Bedeutung ist die Lippen- und Zungenmuskulatur. Die Zunge ist das beweglichste Muskelsystem unseres Körpers und daher wichtigster Bestandteil für korrekte Aussprache.

Auch ein Zuviel an Spannung stört das Zusammenspiel der Muskeln.

Das können Sie mit den nächsten Übungen erfahren:

Spannen Sie die Muskeln Ihrer Stirn so an, dass Ihre Stirn in der Mitte zwischen den Augenbrauen senkrechte Falten bekommt. Beißen Sie Ihre hinteren Zähne aufeinander, so stark, dass Sie außen das angespannte Kiefergelenk spüren können. Pressen Sie Ihre Lippen zusammen, so, dass Ihre Lippen ganz schmal werden. Was passiert?

Ausbalancierte Gesichtsmuskeln sind die Grundlage für deutliche Artikulation.

Einige Übungen zur Aufbereitung der mimischen Muskulatur-Fitness für Gesicht- und Gesichtsmuskelbalance:

■ Stirn- und Augenpartie

Augen weit öffnen, bis drei zählen, wieder schließen.

Stirnfalten quer zusammenziehen, bis drei zählen, wieder lösen.



■ Nasenpartie

Nase rümpfen, bis drei zählen, wieder lösen.

Wangen aufblähen, bis drei zählen, wieder lösen.

Fotocredits: Prof. Elisabeth Kratz



■ Lippen

Lippen zu breitem Lachmund ziehen, bis drei zählen und lösen. Lippen fest aufeinander pressen, bis drei zählen, lösen. Mit den Lippen einen „Rüssel“ formen, bis drei zählen, lösen.

Oberlippe mit dem Zeigefinger festhalten und einige Worte sprechen. Unterlippe mit dem Zeigefinger festhalten und einige Worte sprechen.



■ Wangen lockern

Die Wangen mit beiden Händen auseinander ziehen und lockern.

■ Mundhöhle, Zunge

Zungenkreisen in den Wangentaschen: dreimal links, dreimal rechts.

■ Zungenbändchen strecken und schnalzen

Zungenspitze hinter den oberen Schneidezähnen, dort, wo der Gaumen anzusteigen beginnt, anpressen, den Zungenmittellteil an den Gaumen ansaugen. Dabei streckt sich das Zungenbändchen. Bis drei zählen, dann mit Schnalzen lösen.

■ Übung für alle Gesichtsmuskeln

Alle Gesichtsmuskeln so anspannen, als hätten Sie in eine saure Zitrone gebissen. Zählen Sie bis drei und lösen Sie die Muskelspannung. Lassen Sie nun den Kopf locker nach vorn hängen und „ausschütteln“. Dabei hört man, wie die Wangen locker „schwabbeln“.

■ Die orofaziale Regulationstherapie nach Castillo Morales

Übungen der Gesichts- und Mundmuskulatur (= orofaziales System) haben zum Ziel, mundmotorische Störungen zu beeinflussen. Zu diesen Übungen zählen die Zahnfleischmassage zur Verbesserung der Speichelflusskontrolle, die Gaumenmassage zur Verminderung des Würgereflexes sowie die Elevation der Zungenspitze, die Aktivierung lateraler Zungenbewegungen und Vibration der Zunge zur Verbesserung des Schluckens.



**Prof. Elisabeth Kratz ist diplomierte Logopädin. Nach ihrer Ausbildung hat sie am Krankenhaus Hietzing in der neurologischen Rehabilitation gearbeitet und anschließend war sie für die logopädische Therapie von Kindern und Jugendlichen am Bundesinstitut für Gehörlosenbildung verantwortlich. Seit 1996 betreibt Prof. Elisabeth Kratz ihre eigene Praxis für Logopädie und Sprech- & Stimmtraining in Wien.*

Weitere Übungen und Infos unter www.kratz.at