

## **HNO-Phoniatrie-Gemeinschaftspraxis**

**Dr. med. Matthias Weikert u. Dr. med. Joachim Fuhrmann u. Dr. med. Iris Hake**  
**93051 Regensburg - Paracelsusstr. 1 - Im GesundheitsForum bei den ARCADEN**

Allergologie Stimm- u. Sprachstörungen

Operative Tätigkeit: Belegarzt Krkh. Barmh. Brüder - Klinik St. Hedwig u. Ambulante Operationen im CRC

**Tel: 0941/29707-0 Fax: 0941/29707-29**

www.forumhno.de e-mail: info@forumhno.de Inst.Nr. 74135085 KV-Nr. 68/13193

---

### **Zungenübungen**

1. Zunge gerade herausstrecken ohne die Lippen zu berühren. (mehrmals hintereinander)
2. Zunge abwechselnd in den rechten und linken Mundwinkel geben.
3. Mit der Zunge ein Loch in die Backe bohren. (abwechselnd rechts und links)
4. Mit der Zunge die obere Zahnreihe putzen (von einer Seite auf die andere Seite und ganz hinten anfangen).
5. Mit der Zunge die untere Zahnreihe putzen (wie 4.)
6. Nacheinander die obere und die untere Zahnreihe putzen, so dass eine kreisende Zungenbewegung entsteht.
7. Die gerade herausgestreckte Zungenspitze zur Nase und anschließend zum Kinn geben. (ohne Kiefermitbewegungen)
8. Die Lippen mit der Zunge ablecken. (erst oben, dann unten und dann kreisend)
9. Die Zungenspitze hinter den Schneidezähnen fixieren und ihren Rest nach außen drücken bei geöffnetem Mund.