

## Stimmhygiene - Gute Tipps für eine gesunde Stimme

### Aufwärmen von Stimme und Körper

---

Beginnen Sie den Tag mit einem sanften Summen auf /MMM/. Lassen Sie lockere Kaubewegungen einfließen, um Wangen, Kiefer, Lippen und Zunge zu lockern und auf das Sprechen vorzubereiten. Machen Sie ein Pferdeschaubach nach, mit oder ohne Stimme: BRRR. Gähnen und strecken Sie sich herzlich, nehmen Sie Ihre Stimme weich dazu. Hierdurch werden Anspannungen im Körper gelöst.

### Haltung bewahren

---

Der Körper ist das "Instrument der Stimme". Er braucht eine ausgewogene Spannung, um gut zu funktionieren. Wichtig also: tägliche Bewegung, bestimmte Körpertechniken (z.B. Yoga, Feldenkrais) und körperliche Aufrichtung!

### Vermeiden von Räuspern

---

Versuchen Sie bitte, Räuspern zu vermeiden. Denn beim Räuspern prallen die Stimmlippen mit Wucht aufeinander. So kann bei häufigem Räuspern die Schleimhaut geschädigt werden, es wird (noch) mehr Schleim gebildet und die umgebende Muskulatur verspannt sich.

Auch wenn es anfänglich schwerfällt: Halten Sie den Räusperzwang aus. Trinken Sie anstatt dessen einen Schluck Wasser oder atmen Sie einmal kurz und schnell durch den Mund aus (der Impuls kommt dabei aus dem Bauch).

### Raumklima

---

Meiden Sie trockene, staubige, verrauchte, stark beheizte oder klimatisierte Räume.

### Ernährung

---

Meiden Sie sehr scharfe Speisen, wenn Sie stimmlich darauf reagieren. Bei manchen Patienten führen Milchprodukte zu weiterer Verschleimung. Lutschbonbons sind prima. Mentholfrei und ungesüßt können Sie den Hustenreiz lindern und die Schleimhäute beruhigen.

### Keine Schadstoffe

---

Das wissen wir alle: Zigaretten und andere "Rauchwaren" sind Gift für die Stimme/den Kehlkopf. Auch Alkohol wirkt sich in hoher Dosierung schädlich auf die zarten Stimmlippen aus.

### Vermeiden von Lärm

---

Versuchen Sie nicht gegen Lärm anzureden. Schalten Sie entsprechend beim Reden laute Störgeräusche aus oder warten Sie, bis es wieder leiser ist.

### Erkältung

---

Bitte halten Sie sofort Stimmruhe ein, wenn Sie merken, dass sich eine Erkältung auf die Stimme zu legen droht. Sollten Sie flüstern, tun Sie das bitte ohne Druck, sanft und leise.