



MERKBLATT FÜR EINE GUTE STIMMHYGIENE

1) ACHE AUF EINE GUTE KÖRPERHALTUNG

Stehe mit entspannt geradem Rücken, nicht im Hohlkreuz, Schultern nicht hängen lassen. Versuche den Bauch beim Atmen mit einzubeziehen. Dann kann der Atem besser fließen und die Stimme kann sich voll entfalten.

2) TRINKE VIEL

Befeuchte die Schleimhäute immer gut. Am besten sind lauwarme Getränke wie Wasser oder Kräutertees. Auch Bonbons (Salbei oder Isla Moos) helfen die Schleimhäute gesund zu halten.

3) MÖGLICHST NICHT RÄUSPERN

Räuspern belastet die Stimmbänder sehr stark, weil sie aneinander knallen. Genauso wirksam aber schonender ist es, zu Husten oder einen Schluck Wasser zu trinken. Nehme bewusst eine andere Haltung ein (ändere die Körperspannung).

4) MÖGLICHST NICHT FLÜSTERN

Flüstern erzeugt sehr viel Spannung im Kehlkopf und strengt mehr an, als dass es schont. Besser ist es, leise aber normal zu sprechen.

5) MÖGLICHST NICHT SCHREIEN

Schreien belastet die Stimmbänder ungewöhnlich stark und sollte eine Ausnahme bleiben. Klangresonanzen in der Stimme verbessern die Verständlichkeit, ohne dass die Stimme lauter werden muss.

6) SCHONE DIE STIMME

Gib der Stimme Schonfrist, sobald sich Halsschmerzen oder Heiserkeit andeuten. Je mehr, desto schneller ist sie wieder fit. Vereinbare für den Übergang evtl. eine Zeichensprache.

7) NACH MÖGLICHKEIT VIEL GÄHNEN UND SEUFZEN

Gähnen löst Verspannungen und weitet die Ansatzräume im Hals. Seufzen senkt den Kehlkopf und senkt den Spannungszustand im Hals.