

Stimmhygiene

Nicht Räuspern! – versuchen sie das Räuspern absolut zu vermeiden. Einmal räuspern ist so anstrengend für die Stimme, wie 45 min gegen Lärm in der Diskothek anzureden. Die Stimmbänder prallen mit voller Wucht aneinander und verschieben sich gegeneinander. Im schlimmsten Fall entstehen nach längerer Zeit des häufigen Räusperns Knötchen an den Stimmbändern. Versuchen sie stattdessen kleine Schlucke Wasser zu trinken und/oder die Ausatmung langsam stimmlos auszuhauchen. Husteln, oder mit Stimme räuspern (ein /mmm/ vor das Räuspern davor setzten) ist ebenso besser für die Stimme.

Viel Trinken – auch für die Stimme ist es absolut wichtig, dass wir ausreichend trinken. Günstig sind ungesüßte Getränke, die weder zu kalt noch zu heiß sind. Achtung: Kaffee und koffeinhaltige Getränke trocknen die Stimmbänder aus. Trinken Sie also vor Sprechleistungen lieber Tee oder Wasser.

Bequeme Kleidung – alles was unsere Bauch- und Brusträume einschnürt oder eng macht, stört unsere Atmung! Vermeiden Sie daher zu enge Kleidung.

Regelmäßiges Üben – Auch bei der Stimme gilt: Übung macht den Meister. Halten Sie ihre Stimme regelmäßig durch gezielte Stimmübungen fit.

Stimme anwärmen – wärmen Sie die Stimme am Morgen an, indem sie genüsslich auf /mmm/ leise, sanfte Töne summen und dazu leichte Kaubewegungen mit dem Kiefer machen.

Recken und Gähnen - Wann immer und wo immer Sie können: Gähnen Sie herzhaft, nehmen Sie die Stimme mit dazu (Achtung, die Stimme nicht „fest machen“) und strecken Sie sich genüsslich. Das ist ein Spannungsausgleich für den ganzen Körper und tut ihrer Stimme gut.

Richtiges Essen – Vermeiden Sie vor dem Sprechereignis scharfes Essen. Wie alle Schleimhäute reagiert auch die Stimme empfindlich auf Schärfe! Milchhaltige Produkte sowie Nüsse und Rotwein sind ebenso ungünstig, weil sie schleimfördernd sind.

Keine Gifte! – Alkohol und Zigaretten sind mitunter die schädlichsten exogenen Faktoren für die Stimme!

Lärm vermeiden – Vermeiden Sie zu lange gegen Lärm anzusprechen. Tun Sie etwas dafür, dass sie sich nicht überanstrengen müssen! Warten Sie bis es wieder ruhiger ist, oder wechseln Sie wenn möglich den Ort.

Bei Erkältung

Viel Trinken – Trinken ist absolut notwendig! Vermeiden Sie zu heiße und zu kalte Getränke. Salbeitee und Thymiantee empfiehlt sich.

Stimmruhe – Wenn Sie merken, dass sich die Erkältung auf die Stimme setzt und eine Kehlkopftzündung droht, dann halten Sie absolute Stimmruhe! Auch bei anfänglichem „Kratzen im Hals“. Nehmen Sie sich lieber einen Tag frei und schweigen Sie, sonst kann es sein, dass sie stimmlich lange angeschlagen bleiben und sich so schnell Stimmstörungen entwickeln können.

Ruhe – gönnen Sie sich und Ihrem Körper Ruhe!

Nasendusche – Spülen Sie regelmäßig Ihre Nase. Das ist sehr gut gegen Erkältung und durch die Befeuchtung der Schleimhäute tun Sie auch Ihrer Stimme etwas Gutes. Ein entsprechendes Gerät ist in Apotheken erhältlich.

Inhalieren – Zum Inhalieren eignen sich spezielle Inhalationstees in heißem Wasser. Ein Handtuch über den Kopf und ca. 10 min inhalieren. Das löst Kopfschmerzen und befeuchtet die Schleimhäute.

Tönen – Wenn die Stimme nicht zu sehr betroffen ist und die Erkältung vor allem „in der Lunge steckt“, dann tönen sie leicht auf /mmm/ und begleiten Sie dies mit Klopfungen im Brustbereich. Beklopfen Sie auch die Nase während Sie tönen.

Nicht flüstern – Flüstern ist sehr schädlich bei Erkältungen. Sprechen Sie lieber mit einer leisen, unangestregten Schonstimme.

Olivenöl gurgeln – 1-2 EL Olivenöl ca. 2 min gurgeln und ausspucken.

Bonbons lutschen – mentholfreie und ungesüßte Bonbons eignen sich gut bei Erkältung (auch Emser Pastillen, Gelorevoice und Ipalat), allerdings nicht zu viele!

HNO Arzt – Wenn die Erkältung länger als 2 Wochen andauert, unbedingt den Arzt aufsuchen!