

Tipps für die Stimme

- Bei Infekten sollte die Stimme nach Möglichkeit geschont werden, d.h. sprich leise, aber flüstere nicht. Gönn deiner Stimme nach längerer Belastung ruhig 1-2 Stunden Ruhe und etwas frische Luft. Achte darauf, durch die Nase zu atmen, da sie die Funktion der Luftreinigung, -erwärmung und -befeuchtung hat und somit die Luftwege schont.
- Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen Stimme und Stimmung. Dies erklärt, dass eine Stimme nicht immer gleich sein kann. Indem du bewusst mit deinen körperlichen, geistigen und seelischen Kräften umgehst, beeinflusst du auch deine stimmliche Leistungsfähigkeit im positiven Sinne.
- Überfordere deine stimmliche Leistungsfähigkeit nicht durch verstärkte Muskelanspannung im Halsbereich, um einen reinen Ton zu erzielen. Eine bessere Verständlichkeit kannst du durch eine deutliche Aussprache bei geringer Lautstärke erreichen.
- Sprechen in staubiger, verrauchter und trockener Raumluft stellt eine starke Belastung für Rachen und Stimmbandschleimhäute dar. Achte auf gute Klimatisierung und vor allem ausreichende Luftbefeuchtung zu Hause und am Arbeitsplatz.
- Wenn die Stimme versagt, oder du nach längerem Sprechen ein Trockenheitsgefühl verspürst, trinke, inhaliere oder lutsche etwas. Verzichte aber auf landläufig bekannte Lutschbonbons, die Eukalyptus, Menthol, Pfefferminze oder Kamille enthalten. Dies sind ätherische Öle, die die Schleimhäute zusätzlich austrocknen. Besser sind Salbei- oder Salmiakbonbons oder EMSER-Präparate (Vorsicht bei Bluthochdruck!).
- Inhaliere mit Kochsalzlösung statt mit „scharfen“ Präparaten. Trinke viel Wasser oder Tee (Zimmertemperatur!). Milch verstärkt die Verschleimung und ist daher nicht zu empfehlen.
- Überbelastungen bzw. Überbeanspruchungen sollten reduziert werden.
- Vermeide den Genuss von Nikotin und Alkohol.
- Wenn der bekannte „Frosch im Hals“ einsetzt, versuche ein Räuspern zu unterbinden und besser den Schleim aus dem Bauch abzuhusten. Das Räuspern aus dem Hals stellt eine erhebliche Belastung für die Stimmbänder dar und ist „Gift“ für Deine Stimme!
- Kleidung unterliegt häufig äußeren Zwängen. Achte darauf, dass du dich in deiner „zweiten Haut“ wohl fühlst und die Bauchatmung dennoch nicht behindert ist.
- Kontrolliere und beobachte auch außerhalb der Stimmtherapie und der häuslichen Umgebung deinen Stimmgebrauch.
- Die in der Therapiestunde besprochenen Übungen sollten regelmäßig durchgeführt werden.
- Nimm dir Zeit, die neue Atem- und Stimmfunktion einzuüben
- Bedenke, dass sich der Erfolg nicht sofort einstellen kann.
- Habe Geduld mit dir!