

Allgemeine Stimmhygiene

Schlecht für die Stimme ist:

1. Flüstern
2. Räuspern
3. Rauchen
4. Mundatmung
5. Gegen Störlärm ansprechen oder über größere Distanzen sprechen
6. Rufen oder Schreien
7. Sprechen in kalter Luft (z.B. beim Spaziergang) oder bei körperlichen Anstrengungen (z.B. beim Radfahren oder Joggen)
8. Rauchige Räume, Gase und stark gewürzte Kochdämpfe
9. Alkohol
10. Scharf gewürzte Speisen
11. Zu heiße oder zu kalte Getränke
12. Scharfe Lutschbonbons (z.B. mit Menthol)
13. Singen (wenn die Stimme bereits stark beansprucht ist) dann lieber summen oder pfeifen

Gut für die Stimme ist:

1. Gähnen
2. Nasenatmung
3. Milde Lutschbonbons (gut geeignet für Sprechberufe: Isla Moos)
4. Viele kleine Schlucke trinken
5. Husten-, und Bronchialtee (mit Thymian und Spitzwegerich)
6. Entspannungsübungen

Wie reagiere ich, wenn meine Stimme versagt?

Wichtig:

**Wenn Stimmüberlastung (z.B. Erkältung, Kehlkopfentzündung etc.) →
möglichst Stimmruhe einhalten!!** (Dies gilt nicht bei Stimmbandlähmungen!)

Im Moment aktueller Sprechanstrengung:

- kurze Pause einlegen
- ruhig durchatmen
- etwas trinken
- bewusst schlucken
- Blick auf die Spannung lenken und möglichst lösen (z.B. Gähnen, Ausklopfen)