



Tipps zur Stimmhygiene und Stimmpflege

Anhand unserer Stimme verschaffen wir uns nicht nur Gehör, wir geben uns auch mit ihr zu erkennen.¹ Die Stimme ist die Klanggrundlage der Sprache und im Alltag ergeben sich viele Situationen, die unsere **Stimmung** positiv oder negativ beeinflussen können.

Freunde erkennen anhand der Stimme, dass etwas nicht in Ordnung ist:

„Du klingst so, als ob dich etwas bedrücken würde.“

Unsere Stimme ist der Spiegel, der Ausdruck unserer Seele. Freude, Ärger, Stress, Trauer etc. haben Einfluss auf unseren Stimmklang.

Was können wir unternehmen, um unsere Stimme zu unterstützen und zu pflegen?²

- Atmen Sie durch die Nase
 - Die Nasenatmung hat eine wichtige Funktion.
 - Joggen Sie in kalten Jahreszeiten mit einem Tuch um den Mund, damit die kalte Luft keinen direkten Zugang erhält.
- Achten Sie auf Atempausen
 - Einatmen, Ausatmen, Pause. Einatmen, Ausatmen, Pause...
 - Vermeiden Sie zu enge Kleidung – schränkt die Atmung ein.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Entspannen und führen Sie Dehnübungen durch
 - Yoga, Progressive Muskelentspannungsübungen nach Jacobsen, Traumreisen, etc.
- Gönnen Sie sich gerade in stressigen Zeiten bewusst Ruhe
 - Suchen Sie sich ein Zeitfenster, wo Sie sich nur um sich kümmern.
- Wenn Sie Schwierigkeiten mit Ihrer Stimme haben sollten:
 - Welche stimmverschlechternden Bedingungen lassen sich ausschalten?
 - Welche stimmbegünstigenden Bedingungen können verstärkt werden?
 - Gibt es Möglichkeiten der Verhaltensänderung, um stimmbelastende Situationen zu entschärfen?³
 - Führen Sie ein Stimmtagebuch
 - Wann fühlt sich meine Stimme wie an?
 - Wann belaste ich meine Stimme besonders, wann weniger?
 - ...

Die Stimme ist ein existentielles Phänomen, das jedes Wort zum Bekenntnis und jede Äußerung zur Kostprobe der Persönlichkeit werden lässt.

(Schulz v. Thun)

¹ Spiecker-Henke (2014): Leitlinien der Stimmtherapie, 2. Auflage, S. 31.

² vgl. <https://hno.uniklinikumgraz.at/phoniatrie/Patientenbetreuung/patienteninformationen/Documents/Patienteninformationen/stimmhygiene.pdf>;

Hammer (2012): Stimmtherapie mit Erwachsenen

³ Hammer (2012): Stimmtherapie mit Erwachsenen, S. 215.



Tipps zur Stimmhygiene und Stimmpflege

- Achten Sie auf Ihre Körperhaltung
 - Verspannungen im Nackenbereich können ebenfalls zu Einschränkungen führen.
 - lockere Schultern
 - aufrechte Kopfhaltung
- Sprechen Sie in einer für Sie angenehmen Tonlage und Lautstärke
 - Nebengeräusche ausschalten
 - Lärmpegel reduzieren
 - Versuchen Sie nicht gegen den Lärm und den Krach anzukämpfen!
- Achten Sie auf einen geregelten Schlafrhythmus
- Achten Sie auf die Belüftung und die Luftfeuchtigkeit in Räumen
 - Trockene Heizungsluft!
- Trinken Sie ausreichend
 - Die Stimmlippen bzw. die Schleimhäute benötigen die Feuchtigkeit.
 - Beachten Sie, dass regelmäßige Einnahme von scharfen Bonbon (mit ätherischen Ölen z. B. Menthol) auf Dauer die Schleimhäute austrocknen kann.
 - Rauchen (passiv und aktiv) ist ebenfalls kontraproduktiv.
- Getränke: vermeiden Sie
 - sehr heiße/kalte Getränke.
 - Alkohol.
 - große Mengen an grünem, schwarzen oder Kamillen-Tee.
 - trocknet Schleimhäute aus.
- Vermeiden Sie das Räuspern; stattdessen:
 - Leichtes Husten
 - Kräftiges Schlucken
 - Trinken Sie Wasser
- Vermeiden Sie das Schreien
 - Rufen Sie stattdessen.
- Das Flüstern ist für die Stimmlippen sehr anstrengend
 - Bei Erkältungen Stimmruhe bewahren.
 - Bei Heiserkeit nicht flüstern und das Sprechen vermeiden!



Tipps zur Stimmhygiene und Stimpflege

- Wärmen Sie Ihre Stimme morgens auf
 - Summen oder singen Sie ein Lied.
 - Machen Sie Lockerungsübungen.
 - Gähnen Sie herzhaft und laut.
 - Bewirkt die Weitung des Rachenraumes.
 - Senkt den Kehlkopf und wirkt insgesamt entspannend.
 - Lassen Sie beim Gähnen auch den Mund zu (Höflichkeitsgähnen).
 - ◆ Löst ebenfalls Verspannungen und bringt den Kehlkopf in eine flexible Tiefstellung.
 - Vor wichtigen Gesprächen oder Vorträgen, ist es ebenfalls ratsam, die Stimme vorzubereiten.
 - Verzichten Sie auch davor und währenddessen auf Milchprodukte. Sie verschleimen die Stimmlippen.
- Lutschbonbons
 - Emser- Pastillen
 - Salbei
 - GeloRevoice

Wichtig ist, dass Sie bei länger anhaltender Heiserkeit (länger als eine Woche) unbedingt einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt aufsuchen sollten!!!

Unser Sprechen ist zutiefst sozial, niemals ist es eine individuelle Aktivität.
(Spiecker-Henke)

