

Wirksam bei Erhaltung und Heiserkeit

Schonen und pflegen Sie Ihre Stimme bei ersten Anzeichen von Sprechanstrengungen!

Viel Trinken

hilft die Stimme gesund zu halten. Die Schleimhaut der Atem- und Stimmorgane bleibt feucht. Jedes Schlucken ist eine Kurzgymnastik für die Muskulatur des Kehlkopfes. Zu empfehlen sind warme Getränke (nicht zu heiß und nicht zu kalt) wie Kräutertees und Wasser.

Schlucken

ist dem Räuspern deutlich vorzuziehen. Räuspern ist eine Gewohnheit, welche die Stimmlippen reizt – der Effekt ist ein immer häufigeres Räuspern. Erleichternd kann ein entspanntes Husten sein. Die beste Möglichkeit das Räusperbedürfnis abzubauen, ist in kleinen Schlucken zu trinken.

Stimmruhe

schont Ihre Stimme. Sprechen Sie bei Heiserkeit möglichst wenig und gönnen sich und Ihrer Stimme Ruhepausen. Hier gilt: **nicht Flüstern**. Das strengt die Stimme eher an, da die Stimmlippen dabei unter Spannung stehen.

Luftfeuchtigkeit

unterstützt die gesunde Flora Ihrer Schleimhäute.

Hilfreich sind:

- Inhalationen mit Wasserdampf oder milden Salzlösungen
- Gurgeln (Salzwasser, Salbeitee etc.)
- Belüftung und Befeuchtung der Wohn- bzw. Büroräume

Lutschpastillen & Bonbons

können das Gleichgewicht des Rachenraumes fördern. Durch häufigeres Schlucken wird der Rachenraum entspannt; gleichzeitig wirken salz-/kräuterhaltige Mittel desinfizierend und beruhigend. **Mentolhaltige** Mittel sind zu **vermeiden**, da diese austrocknend auf die Schleimhäute wirken.

Stimmbelastend wirken:

- zu scharfe oder zu heiße/kalte Getränke und Speisen
- übermäßiger Alkohol- und Nikotinkonsum (aktiv/passiv)
- koffeinhaltige Getränke, vor allem Kaffee

Stimmschonend wirkt:

- ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Schlaf, Vermeidung von Stress, gleichmäßigem Wechsel von Belastungs- und Entspannungsphasen, Einhalten von Ruhepausen
- regelmäßiger Sport bzw. viel Bewegung
- ausreichend Stimmerholung nach Stimmbelastung

Wie können Sie Ihre Stimmfunktion optimal nutzen?

- durch eine aufrechte Körperhaltung beim Sprechen
- indem Sie Ihre Sprechlautstärke der Situation anpassen; dabei Schreien und gegen Lärmquellen anreden vermeiden
- indem Sie ein angemessenes Sprechtempo wählen und ausreichend Sprechpausen machen
- durch eine ausgewogene Atmung wird Ihre Stimme unterstützt
- beim Sprechen in der individuellen mittleren Sprechstimmlage erreichen Sie Ihren optimalen Stimmklang