

Stimmhygiene

Nicht räuspern!

Räuspern ist absolut zu vermeiden. Ein Räuspern ist so anstrengend für die Stimme wie 45 Minuten lang 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. Ein Husteln oder mit Stimme zu räuspern (ein /mmm/ vor das Räuspern setzen) ist ebenfalls besser für die Stimme.

Viel trinken

Auch für die Stimme ist es sehr 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 beengt, stört unsere Atmung! Vermeiden Sie daher sehr enge Kleidung.

Regelmäßiges Üben

Auch für die 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 „festmachen“) 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 sind zu empfehlen.

Stimmruhe

Wenn Sie merken, dass sich die Erkältung auf die Stimme setzt und eine Kehlkopfentzündung 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 Minuten 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.

Bonbons lutschen

Mentholfreie und ungesüßte Bonbons eignen sich gut bei Erkältung (auch Emser Pastillen, GeloRevoice Halstabletten und Ipalat), allerdings nicht zu viele!

HNO-Ärztin/-Arzt

Wenn die Erkältung länger als 2 Wochen andauert, suchen Sie unbedingt die Ärztin/den Arzt auf!