

Tipps für die Stimme

- Bei Infekten sollte die Stimme nach Möglichkeit geschont werden, d.h. sprechen Sie leise, aber flüstern Sie nicht, gönnen Sie ihrer Stimme nach längerer Belastung ruhig 1-2 Stunden Ruhe und etwas frische Luft. Achten Sie 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 Sie bewusst mit Ihren körperlichen, geistigen und seelischen Kräften umgehen, beeinflussen Sie auch Ihre stimmliche Leistungsfähigkeit im positiven Sinne.
- Überfordern Sie Ihre stimmliche Leistungsfähigkeit nicht durch verstärkte Muskelanspannung im Halsbereich, um einen reinen Ton zu erzielen. Eine bessere Verständlichkeit kann durch deutliche Aussprache bei geringer Lautstärke erzielt werden.
- Sprechen in staubiger, verrauchter und trockener Raumluft stellt eine starke Belastung für Rachen und Stimmbandschleimhäute dar. Achten Sie auf gute Klimatisierung und vor allem ausreichende Luftbefeuchtung zu Hause und am Arbeitsplatz.
- Wenn die Stimme versagt, oder Sie nach längerem Sprechen ein Trockenheitsgefühl verspüren, trinken, inhalieren oder lutschen Sie etwas. Verzichten Sie 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!).
- Inhalieren Sie mit Kochsalzlösung statt mit „scharfen“ Präparaten. Trinken Sie viel Wasser oder Tee (Zimmertemperatur!). Milch verstärkt die Verschleimung und ist daher nicht zu empfehlen.
- Überbelastungen bzw. Überbeanspruchungen sollten reduziert werden.
- Vermeiden Sie den Genuss von Nikotin und Alkohol.
- Wenn der bekannte „Frosch im Hals“ einsetzt, versuchen Sie ein Räuspern zu unterbinden und den Schleim aus dem Bauch abzuhusten. Das Räuspern aus dem Hals stellt eine erhebliche Belastung für die Stimmbänder dar und ist „Gift“ für Ihre Stimme!
- Kleidung unterliegt häufig äußeren Zwängen. Achten Sie darauf, dass Sie sich in Ihrer „zweiten Haut“ wohl fühlen und sie die Bauchatmung dennoch nicht behindert.
- Kontrollieren und beobachten Sie auch außerhalb der Stimmtherapie und der häuslichen Umgebung Ihren Stimmgebrauch.
- Die in der Therapiestunde besprochenen Übungen sollten regelmäßig durchgeführt werden.
- Nehmen Sie sich Zeit, die neue Atem- und Stimmfunktion einzuüben
- Bedenken Sie, dass sich der Erfolg nicht sofort einstellen kann.
- Haben Sie Geduld mit sich selbst!