

Stimmhygiene

Eine belastbare Stimme braucht eine gute Stimmfunktion und einen gepflegten Stimmapparat. Wie man gesund spricht, lernen Sie in einem Stimmtraining. Für gepflegte Schleimhäute im Hals können Sie schon jetzt selber sorgen.

1 Befeuchtung der Mund- und Nasenschleimhäute

1.1 Häufig Flüssigkeit trinken

- Gut sind Mineralwasser, Saftschorle, Kräuter- oder Früchtetee (Richtmenge 2 - 3 Liter pro Tag).
- Schwarzer Tee und Kaffee entziehen dem Körper Flüssigkeit ab der dritten Tasse.
- Hochprozentige alkoholische Getränke reizen die Stimme.

1.2 Für Frischluft sorgen

- häufiger Frischluftausgleich durch Bewegung an der Außenluft
- Luftbefeuchtung in geheizten oder klimatisierten Räumen (z.B. feuchte Handtücher oder Luftbefeuchter am Heizkörper, Duftlämpchen mit Wasser, elektrischer Luftbefeuchter, Aquarium, Zimmerspringbrunnen etc.)

1.3 Pflege der Mund- und Nasenschleimhaut

- durch Lutschen von Emser Salz Pastillen, Salbeibonbons, Isla Moos, Fencheldrops, Holunderdrops, Ipalat-Pastillen, Kirschkernen oder Kauen von Kaugummi
- Menthol und andere scharfe Lutschbonbons, z.B. Fisherman's friend greifen die Schleimhäute an.
- Befeuchtung der Nasenschleimhaut durch z. B. Pump- Dosierer mit Kochsalzlösung aus der Apotheke, Nasenöl, Nasensalbe (z.B. Bepanthen, Vitamin A – Nasensalbe)
Bei anhaltendem Trockenheitsgefühl befragen Sie bitte Ihren Arzt.
- Inhalationen durch Mund und Nase (z.B. mit Salbei oder Fenchelkraut: 1 geh. El. Kraut auf 0,5 l; mit Kochsalzlösung : 1 TL Jodsalz auf 0,5 l ; mit Kamille nur bei eitrigen Erkältungen und Halsentzündungen) oder Dampfbäder in der Sauna

Wichtig: Es handelt sich hierbei um Pflege und nicht um medikamentöse Behandlung im Akut-Zustand!

1.4 Nasenatmung

Schließen Sie den Mund, vor allem bei leichten körperlichen Aktivitäten und bei kalter Luft. Die Nase reinigt, befeuchtet und wärmt die Atemluft an.

2 Vermeiden von Reizungen...

2.1 ...durch die Nahrungsaufnahme

- extrem heiße / kalte Getränke und Speisen vermeiden
- extrem stark gewürzte Speisen einschränken
- vor wichtigen Sprechsituationen gemäßigt essen, da Nahrungsaufnahme den Stoffwechsel der Mundschleimhaut anregt und sich z.B. bei Nssen die Blutgefäße erweitern, was das Sprechen erschwert
- Lassen Sie die Ursachen für Sodbrennen vom Arzt abklären. Die aufsteigende Magensäure vertzt die Stimmbänder.

2.2 ...durch die Luft

Vermeiden Sie Zigarettenrauch, Gase, Dämpfe und Staub.

3 Atmung

3.1 Sprechatmung

- Atmung ist der Treibstoff der Stimme. Schnappatmung ist Energieverschwendung.
- Langes Sprechen strengt an. Unterteilen Sie Ihr Sprechen in Sinnschritte. Machen Sie dann kurze Atempausen, in denen der Atem von alleine kommt.
- Wenn Ihnen die nötige Luft zum Sprechen fehlt, atmen Sie erst wieder ein. Eine herausgepresste Stimme wird schnell heiser und brüchig.

3.2 Ruheatmung

Tragen Sie bequeme Kleidung. Besonders im Hals- und Taillenbereich sollten Sie darauf achten, dass Ihr Atem frei fließen kann.

Eine passive Atmung entspricht der natürlichen Atemfunktion.

4 Grenzen der Stimme

4.1 Kloßgefühl / „Frosch im Hals“ / Druckgefühl

Vermeiden Sie unbedingt Räuspern und Hsteln, da dieses die Stimmbänder stark strapaziert und schädigt!

Ungünstige Sprechpositionen (wie z.B. ein eingeklemmter Telefonhörer zwischen Ohr und Schulter, Vorstrecken des Kopfes bei Bildschirmarbeit) bewirken ebenfalls eine Verkrmpfung der Halsmuskulatur.

4.2 Schädliches Sprechen

- Vermeiden Sie Flüstern, da es keine Schonstimme darstellt.
- Sprechen Sie nicht gegen Lautstärke an, z.B. bei Feiern mit lauter Musik oder größeren Gruppen. Langfristig strengt zu lautes Sprechen die Stimme an.
- Singen und sprechen Sie nicht zu hoch oder zu tief.
- Halten Sie Stimmruhe nach starker Stimmanstrengung (nicht länger als 3-4 Stunden)

4.3 Andere Ursachen für Stimmprobleme

- Lassen Sie bei Verdacht Ihre Schilddrüse, die Halswirbelsäule, Allergien und Sodbrennen abklären.
- Vermeiden Sie Verspannungen durch falsche Haltung, Zähneknirschen, Kieferpressen und zu wenig Bewegung.
- Lösen Sie Konflikte (ggf. durch Psychotherapie).

4.4 Umgang mit Krankheit

- Nehmen Sie sich Zeit zum Auskurieren von Krankheiten.
- Halten Sie bei diagnostizierter Kehlkopfentzündung absolute Stimmruhe nach Angaben des Arztes.
- Entlasten Sie Ihre Stimme bei Krankheit oder Überbelastung (z.B. durch Sprechpausen, durch Ortswechsel in ruhigere oder besser belüftete Räume)

5 Gesunder Umgang mit der Stimme

5.1 Aufwärmen der Stimme

Wie ein Profi-Sportler seine Muskeln aufwärmt, sollten Sie Ihre Stimme vor der Arbeit wärmachen. Das kann ein Gespräch vor der Arbeit sein, das Mitsummen des Lieblingsliedes im Radio oder das Singen unter der Dusche. Hilfreich sind auch folgende Übungen, die Sie fest in Ihren Tagesablauf einbauen sollten.

Praktische Übung: Aufwärmen der Stimme mit den „**vier schnellen Helfern**“ Dabei Pausen machen, in Ruhe durch die Nase einatmen, zwischendurch schlucken:

- 1.) Gähnen auf „a,e,i,o,u“ schafft Weite und Entspannung
- 2.) Lippensprudeln mit Gleitton, dabei Lippen locker flattern lassen, ggf. mit dem Zeigefinger Lippen in Bewegung bringen
- 3.) Kausummen, d.h. lässig kauen, dabei die Silbe „mjam“ locker vorne auf der Zunge zerkauen
- 4.) Klopfen des Brustbeins mit Tongebung auf „a,e,i,o,u“

5.2 Wirksame Alternativen zum Räuspern:

- etwas trinken oder Speichel schlucken
- Summen
- Seufzen mit Dehnen, Strecken und Räkeln
- Lockerungen der Gesichtsmuskulatur, beim Sprechen geht der Mund locker auf
- Lutschbonbons (siehe: 4.1.3 Pflege der Mund- und Nasenschleimhaut)
- Lockerungsübungen, Dehnen und Massagen der Schultern und des Nackens
- Weitere Anregungen finden Sie unter Punkt 4.5.1: „Die vier schnellen Helfer“.

Generell gilt: Akzeptieren Sie beim Sprechen ein Kloßgefühl. Wenn Sie mit Kraft dagegen ansprechen, belastet dies Ihre Stimme. Da Stimme Vibration ist, löst sich die Verspannung bei lockerem Sprechen nach kurzer Zeit von alleine wieder auf. Bei anhaltendem Kloßgefühl fragen Sie bitte einen Hals-, Nasen-, Ohrenarzt.

6 Stimme = Ausdruck von Stimmungen

Die Stimme ist ein Spiegel Ihrer Stimmungen und Ihres Wohlbefindens. Stimmung ist wechselhaft. Es bedarf der Einstimmung auf den jeweiligen Augenblick.

Sprechen Sie raumbezogen, partnerbezogen und stimmungsbezogen. Werden Sie also z.B. bei Wut lieber laut, als mit der Stimme den Zorn zu unterdrücken und dadurch „Druck“ auf der Stimme zu behalten.

Wenn Ihnen danach zu Mute ist, singen Sie nach Herzenslust!

7 Allgemeine Kondition und Gesundheit

Was allgemein für Ihre körperliche und seelische Gesundheit gut ist, unterstützt auch Ihre Stimme!

- frische Luft
- gesunde Ernährung
- ausreichend Bewegung und Entspannung
- genügend Schlaf
- Wahrnehmen und Ernstnehmen eigener Bedürfnisse

Kontakt:

Sabine Klecker
Stimme & Beruf
Seminare - Einzeltrainings - firmeninterne Schulungen
Londoner Bogen 74
44269 Dortmund
Tel.:(0231) 2 06 58 91
Fax: (0231) 2 06 58 59
mail: sabineklecker@stimmeundberuf.de
www.stimmeundberuf.de