

Stimmhygiene

Nicht räuspern – Versuchen Sie das Räuspern absolut zu vermeiden. Einmal räuspern ist so anstrengend für die Stimme, wie 45 Minuten gegen Lärm in der Diskothek anzureden. Die Stimmbänder prallen mit voller Wucht aneinander und verschieben sich gegeneinander. Im schlimmsten Fall entstehen mit der Zeit Knötchen an den Stimmbändern. Versuchen Sie stattdessen kleine Schlucke Wasser zu trinken und/oder den Atem langsam stimmlos auszuhauchen. Hüsteln oder wenn möglich Summen auf „mmm“ ist ebenso besser für die Stimme.

Viel trinken – Auch für die Stimme ist es absolut 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 einengt, stört unsere Atmung! Vermeiden Sie daher zu enge Kleidung.

Regelmässiges Üben – Auch bei der Stimme gilt: Übung macht den Meister. Halten Sie ihre Stimme regelmässig durch gezielte Stimmübungen fit.

Stimme aufwärmen – Wärmen Sie die Stimme am Morgen oder vor einem Sprechereinsatz ein, 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 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 Schleim fördernd sind.

Keine Gifte – Alkohol und Zigaretten sind mitunter die schädlichsten exogenen Faktoren für die Stimme.

Lärm vermeiden – Vermeiden Sie lange gegen Lärm anzusprechen. Tun Sie etwas dafür, dass Sie sich nicht überanstrengen müssen! Warten Sie bis es wieder ruhiger ist oder wechseln Sie den Ort.