

# Quintessenzen der Stimmhygiene

Merkzettel: So hältst du deine Stimme gesund

## Ausreichend trinken!

Und damit ist Wasser oder Kräutertee gemeint. Weder besonders heiß noch besonders kalt und ja, Kaffee und andere niedrige PH-Wert Getränke oder Getränke mit „austrocknender“ Wirkung wie bspw. Kamille wirken eher negativ auf den Stimmapparat.

## Auf Gewohnheiten achten!

Steife Körperhaltung, scharfe/würzige Essgewohnheiten, Rauchen, sehr hohe oder sehr niedrige Raumtemperatur, geringe Luftfeuchtigkeit etc. können die Schleimhäute reizen und sogar schädigen. Negative Effekte sollten vermieden, wenn möglich und sonst kompensiert werden.

## Bewusst atmen!

In Ruhe durch die Nase in den Bauch atmen: durch die Nasenatmung wird die Luft, die durch die Stimmlippen in die Lunge strömt, angewärmt, befeuchtet und gereinigt. So kann auch die Gefahr einer Infektion/Entzündung verringert werden.

## Körper und Stimme!

Bei anhaltendem, lautem Sprechen die Stimme bewusst locker und leicht einsetzen. Beim Sprechen in Bewegung bleiben, um nicht zu versteifen (z. B. vor- und zurückwippen oder kleine Schritte machen). Ungünstige Körper oder Kopfhaltungen vermeiden. Verspannungen besonders im Kopf- / Hals - / Kieferbereich wirken sich auch auf die Stimme aus. Haltung ggf. korrigieren → vielleicht einen farbigen Klebepunkt o.ä. am Arbeitsplatz oder Veranstaltungen nutzen, um zur Haltungskorrektur anzuregen.

Hier können Selbstmassagen im Gesicht- Hals und Nackenbereich sowie Stimmübungen bereits zur kurzfristigen Entspannung beitragen.

## Sonstiges

„Laut“ Flüstern, Husten und Räuspern strapaziert die Stimmbänder. Insbesondere beim Räuspern darauf achten eher stimmhaft zu Husten („öhö öhö“) um Schleim von den Stimmbändern zu entfernen.

Medikamente können Nebenwirkungen darunter auch eine Austrocknung der Schleimhäute verursachen. Bewusst kompensieren! Bonbons wie Pfefferminz oder Menthol tragen zur Schleimlösung bei Husten bei. Bei Heiserkeit und Trockenheit eher auf Salbei, Honig oder Isla-Moos setzen.

**Das Wichtigste ist also Schleimhäute feucht halten und auf Entspannung zu achten!**