

## Informationsblatt zur Stimmpflege/-gesundheit

Mit diesem Informationsblatt möchten wir Ihnen einige Hinweise geben, wie Sie Ihre Stimme bei hoher Sprechbelastung gesund erhalten können. Außerdem zeigen wir Ihnen auf, welches Stimm- und Sprechverhalten empfehlenswert ist, wenn Ihre Stimme aktuell z.B. durch einen Infekt heiser und weniger belastbar ist. Prüfen Sie für sich, welche der aufgeführten Punkte für Sie sinnvoll und relevant sind.

- Räuspern sollten Sie möglichst vermeiden und durch lockeres (stimmhaftes) Husten ersetzen. Die Stimmlippen werden beim Räuspern übermäßig gereizt.  
→ Die Folge des Räusperns ist: Man räuspert sich immer häufiger!
- Trinken Sie viel, geeignet sind Wasser und warme (Kräuter-) Tees!
- Es ist wichtig, die Stimmlippen feucht zu halten. Dies kann durch Emser Salz Pastillen (ohne Menthol!) oder Salbeibonbons geschehen. Vom Lutschen scharfer Bonbons ist abzuraten!
- Vermeiden Sie den Genuss von Nikotin, scharfen Gewürzen und Alkohol und halten Sie sich selten in verrauchten Räumen auf! Bei bestehenden Stimmproblemen kann der Genuss von Kaffee und schwarzem Tee die Stimmchwäche durch aufsteigende Magensäure zusätzlich verstärken!
- Schonen Sie Ihre Stimme bei akuten Halsentzündungen (Stimmruhe)!
- Anhaltendes Flüstern sowie Schreien sollten sie unbedingt vermeiden, denn dies kann sich stimmschädigend auswirken!
- Falls Sie Inhalationen durchführen: Bewährt haben sich Emser Salz oder Salbeiblätter (ohne Menthol) mit lauwarmen (nicht heißem) Wasserdampf!
- Deutliches Artikulieren und Einsatz von Mimik und Gestik dienen der Stimmmentlastung. Achten Sie auf eine aufrechte Haltung beim Sprechen, dadurch wird der Kehlkopf entlastet!
- Passen Sie die äußeren Bedingungen an Ihr Sprechen an (Umgebungsgeräusche reduzieren, ruhige Sprechsituation schaffen etc.)!
- Entspanntheit und Ruhe beeinflussen die Schwingungsfähigkeit der Stimmlippen positiv. Finden Sie heraus, was Sie brauchen, um ruhig und ausgeglichen zu sein. Auch Entspannungsübungen oder kurze „Auszeiten“ können Sie dabei unterstützen. Planen Sie diese systematisch in Ihren Alltag ein!
- Vor längeren Stimmbelastungen ist ein Aufwärmtraining durch Sprech- oder Stimmübungen sinnvoll. Ebenfalls trägt Kauen von Kaugummi und bewusstes Gähnen zu einer Lockerung der Muskulatur bei!
- Streben Sie einen natürlichen Stimmgebrauch an! Das heißt: Keine extreme Schonhaltung durch behauchte Stimmgebung, reduzierte Lautstärke oder durch zu tiefe Sprechstimme. Keine Überanstrengung durch verstärkten Atemdruck, durch Erhöhung der Sprechstimme oder durch extreme Lautstärke!
- Bei länger andauernden Stimmbeschwerden sollten Sie einen HNO-Arzt oder einen Phoniater (Facharzt für Stimm-, Sprach- und Sprecherkrankungen) aufsuchen.

Für Fragen oder weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

In unserer Infothek finden Sie weitere Informationsblätter zu diesem und anderen logopädischen Themen.