

## Patienteninformation Stimmhygiene

Die folgenden Informationen geben Ihnen Anregungen, wie Sie ihre Stimme schonen, pflegen und stärken können. Sie sollten die Vorschläge vor allem dann umsetzen, wenn Ihre Stimme starken Belastungen ausgesetzt ist, Sie unter Heiserkeit leiden oder erkältet sind.

### Raumatmosphäre

- Trockene Luft - vor allem im Winter - stellt ein Problem für die Stimme dar, welches sich im Grunde nur mit professionellen Luftbefeuchtern befriedigend lösen lässt.
- Die Befeuchtung der Schleimhäute können Sie unterstützen mit IslaMoos-Pastillen, Emser Salz Dampfbädern und vor allem mit viel Trinken.
- Rauchen ist schädlich und belastet die Stimme. Halten Sie sich möglichst auch nicht in verrauchten Räumen auf.
- Vermeiden Sie laute Umgebungen, in denen Sie ihre Stimme dauerhaft erhöhen müssen.
- Nicht zu laut und zu lange sprechen! Ein Beispiel für den Sprechberuf des Lehrers: lassen Sie Ihre Schüler mehr in Kleingruppen arbeiten; stimmen Sie den Stundeninhalt so ab, dass Sie nicht zum Schluss durch den Stoff hetzen müssen; und lassen Sie die Medien für sich arbeiten. Vielleicht können Sie einen Raum mit einer besseren Akustik nutzen. Nutzen Sie anstatt der Stimme Mimik und Gestik, um Gesagtes zu unterstreichen! Dies gilt natürlich auch für andere Berufsgruppen, wie z.B. Erzieher, Pfarrer, Dozenten.

### Trinken

- Allgemein gilt „Viel Trinken!“ – Dies wirkt der Austrocknung der Kehlkopfschleimhaut und der Stimmlippen entgegen.
- Gut geeignet sind Getränke wie Kräutertees, Wasser, verdünnte Säfte bzw. Schorlen.
- Kaffee und schwarzer/grüner Tee sind wegen der vorhandenen Gerbsäuren für die Stimme nicht optimal. Die Gerbsäuren entziehen dem Gewebe Wasser und trocknen es aus.
- Alkohol ist ein Zellgift und schädigt die Schleimhaut. Vor allem hochprozentige Spirituosen reizen die Stimmlippen.
- Unverdünnte Fruchtsäfte und stark saure Früchtetees können durch den hohen Säuregehalt die Kehlkopfschleimhaut reizen.

### Essen

- Die ätherischen Öle in scharfen Hustenbonbons (z.B. Wick Blau, Fisherman's Friend) greifen die Schleimhäute zusätzlich an.
- Besser sind Salbeibonbons oder IslaMoos - Pastillen, die man im Mund über einen längeren Zeitraum zergehen lassen kann.
- scharf gewürzte und sehr heiße Speisen meiden.

### Medikamente

- Manche Medikamente reizen die Schleimhaut der Stimmlippen. Bitte informieren Sie sich bei Ihrem Arzt oder Apotheker

### Räuspern

- Räuspern beansprucht die Stimmlippen extrem stark. Die Stimmlippen reagieren auf das Räuspern mit Schleimproduktion, dadurch klingt die Stimme noch heiserer, und es besteht schließlich die Gefahr des Räusperzwanges.
- Besser ist es, zu summen und sich den Brustkorb abzuklopfen. Dadurch löst sich in vielen Fällen der Stimmlippenbelag (Schleim) und kann herunter geschluckt werden.
- Gegebenenfalls können Sie auch husten. Zwar stellt Husten für die Stimmlippen auch eine Belastung dar, aber da der Impuls nur kurz ist, wirkt Husten im Vergleich zum Räuspern viel weniger schädlich.
- Flüstern ist zur Stimmschonung nicht geeignet. Beim Flüstern werden die empfindlichen Stimmlippenmuskeln ausgesprochen ungünstig belastet. Wenn Sie Ihre Stimme schonen wollen, sollten Sie besser gar nicht oder entspannt leise sprechen, keinesfalls flüstern!

### **Atmung**

- Einatmen durch die Nase ermöglicht eine Erwärmung, Befeuchtung und Reinigung der Luft, wodurch die Gefahr von Entzündungen abnimmt.
- Sprechen in der Einatmung bei zum Beispiel großer Anstrengung oder Konzentration hat eine Fehlbelastung der Stimmlippen zur Folge und ist deshalb ungünstig
- Achten Sie darauf, wie Sie atmen! Passen Sie ihre Atmung der Situation an: Beim Sport ist eine Hochatmung in Ordnung, wenn Sie sich unterhalten, können Sie aber durchaus ihre volle Atemkapazität nutzen und in den Bauch hinein atmen.

### **Singen**

- Singen hat grundsätzlich eine positive Wirkung auf die Stimme, vorausgesetzt es kommt nicht zu einer stimmlichen Überbelastung durch z.B. fehlerhafte Technik.

### **Spannung**

- Oft liegt die Ursache für Stimmprobleme in einer falschen Körperhaltung! Eine lockere aufrechte Haltung ermöglicht ein ungehindertes Einströmen der Luft in den Körper
- Verspannungen im Gesichtsbereich wie Zähne zusammenbeißen oder Zähneknirschen können ebenfalls zu einer StimmSchädigung führen. Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt bezüglich einer Kauschiene beraten.
- Machen Sie über den Tag verteilt immer wieder kleine Entspannungs- und Lockerungsübungen. Dazu gehören Gähnen, große Kaubewegungen und kleine Massagen des Kiefergelenks, aber auch Übungen für den gesamten Körper wie Dehnen, Strecken, Schultern kreisen lassen, Kopf nach rechts und links drehen.
- Holen Sie sich Tipps bei Physiotherapeuten und Vereinen/Kursen für Yoga/Autogenes Training/ Wirbelsäulengymnastik.

### **Literaturempfehlungen**

Bei Stimme bleiben: Ein Ratgeber für Lehrer und Berufssprecher; ISBN 978-3-8248-0879-3

Stimme und Stimmhygiene: Ein Ratgeber zum Umgang mit der Stimme; ISBN 978-3-8248-0349-1

Kindliche Stimmstörungen: Ein Ratgeber für Eltern und pädagogische Berufe; ISBN 978-3824804184

Singen und Stimme: Ein Ratgeber für Singende, Chorleiter, Pädagogen und Therapeuten; ISBN 978-3824804344

Gut bei Stimme: Richtig sprechen im Unterricht; ISBN 978-3705882348

**Diese Anregungen unterstützen Sie im optimalen Umgang mit Ihrer Stimme**

**Eine möglicherweise notwendige Stimmtherapie können Sie aber nicht ersetzen!!**