

## Hinweise zur Erhaltung der Funktionsfähigkeit der Stimme

### Haltung/Tonus

- möglichst aufrechte Haltung beim Sprechen
- dynamische, aufrechte Position beim Sitzen und Stehen
- frei beweglicher Kehlkopfbereich:  
(z.B. Telefon/Natel nicht zwischen Schulter und Kinn einklemmen)
- Lockerung im Schulter- Nackenbereich fördern:  
zum Beispiel auch beim Velofahren (vor allem Mountainbike) Kopfhaltung beachten,  
Rückenschwimmen besser als Brustschwimmen

### Atmung

- bequeme, nicht beengende Kleidung tragen
- Nasenatmung fördern, keine Mundatmung, ausser beim Sprechen und Singen
- Zwerchfellaktivität trainieren
- viel Aufenthalt in frischer Luft, dabei einige Atemübungen ausführen

### Stimmgebung

- nicht flüstern: Bei starker Erkältung Stimmruhe oder wenig mit leiser Stimme sprechen
- Schreien vermeiden
- Stimmlautstärke den Raumverhältnissen anpassen  
(wichtig dabei auch: Höreinschränkungen abklären lassen!)
- nicht Räuspern
- „Kaltstart der Stimme“ vermeiden:  
Sich einsprechen, insbesondere vor Stimmbelastung und am Morgen  
zum Beispiel Summen mit Anklopfen des Brustbeins
- der Stimme Erholungspausen gönnen

### Artikulation

- deutlich sprechen
- Kieferöffnungsweite

### „Schleimhautpflege“ für Rachen und Stimmlippen

- ausreichend trinken (2 bis 3 Liter Wasser oder Kräutertee pro Tag)
- auf ausreichende Luftbefeuchtung achten
- bei Klimaanlage mehr trinken, auf Zugluft achten
- mentholhaltige/scharfe Lutschtabletten oder „Täfelchen“ vermeiden;  
besser: Emser Salzpastillen ohne Menthol/Salbeibonbons/weingummiartige Pastillen (z.B. „Grether`s Pastilles“)
- scharfe Speisen und Getränke meiden
- extrem kalte oder heisse Speisen/Flüssigkeiten meiden
- Inhalationen nicht zu heiss und nicht mit mentholhaltigen Zusätzen
- Sauna: Bei Aufgüssen heissen Dampf nicht unmittelbar einatmen
- übermässigen Alkoholgenuss vermeiden

- Rauchen möglichst auf null reduzieren
- bei Verschleimung: Milch vermeiden

### **Psychische Faktoren**

- Stress, Nervosität, Belastungen ernst nehmen und „bearbeiten“  
z.B. Entspannungsverfahren anwenden
- Freiräume schaffen, Hobbys „pflegen“