

Stimmhygiene im Kurzüberblick

Das tut der Stimme gut	Das schadet der Stimme
• Weites Gähnen • Warmer Tee (besonders Salbei oder Malvenblätter) • Honig (in Massen) • Lutschpastillen (z.B. Salbei oder Thymian) • 2 – 2,5 l Wasser pro Tag trinken • Stressabbau (Steigerung des körperlichen Wohlbefindens) • Gurgeln mit Salzwasser (nicht zu viel Salz) • Inhalieren mit Wasserdampf • Luftbefeuchter im Raum (Luftfeuchtigkeit mindestens 40%) • Aufwärmen der Stimme nach langen Sprechpausen oder vor langen Sprechphasen (durch Summen in bequemer Tonlage) • Möglichst viel Nasenatmung	• Räuspern (stattdessen Katzenhusten) • Trockene Heizungsluft • Rauchen • Kalte Luft • Flüstern • Nicht in der optimalen Stimmlage (mittlere Stimmlage) sprechen • Magensäure • zu viel Milch • Alkohol • Scharfe Gewürze • Aspirinhaltige Medikamente • Kaffee • Gewohnheitsmässiges Schreien • Lautes Sprechen aufgrund lauter Umgebung • Zu viele Süssigkeiten • Ätherische Öle • Kamillen-Tee (trocknet Schleimhäute aus)

Hinweis:

Bei Fieber, Ohrenschmerzen, Schmerzen beim Atmen, langandauernde Heiserkeit, Schmerzen in der Brustgegend und Schmerzen beim Schlucken einen Hals-nasen-Ohrenarzt (HNO) aufsuchen!

Bei Erkältung

- Viel trinken
- Stimmruhe
- Körperruhe
- regelmässige Nasendusche
- Inhalieren
- (Tönen)
- Flüstern absolut vermeiden
- Olivenöl oder Salzwasser gurgeln
- Lutschbonbons (Emserpastillen, Islamoos, Ricola, A. Vogel Honigpastillen,...)
- HNO-Arzt bei langandauernden Erkältung (mehr als 2 Wochen)

Warum viel trinken?

Unser Körper braucht enorm viel Wasser. Da die Stimme erst dann mit Wasser versorgt wird, wenn alle lebenswichtigen Organe genug Wasser erhalten haben, ist es umso wichtiger viel zu trinken. Nur so können wir sicher stellen, dass auch unsere Stimme genug Flüssigkeit erhält.