

STIMMHYGIENISCHE MASSNAHMEN

Bei akuten Problemen: Schonen Sie Ihre Stimme!

- Das heißt: sprechen Sie in normaler Lautstärke. Nicht flüstern! Flüstern verstärkt den Druck auf die ohnehin schon angegriffenen Stimmbänder
- Wenn möglich, vermeiden Sie zu lautes Sprechen, Rufen oder gar Schreien.
- Sprechen Sie nicht in zu lauter Umgebung, dies strengt extrem an.
- Beobachten Sie, welche Situationen für Sie besonders stimmbelastend sind, und wie Sie sie vermeiden oder reduzieren könnten.
- Nicht räuspern! Versuchen Sie anstelle kräftig zu schlucken, zu summen oder nötigenfalls zu husten. Helfen kann auch ein Schluck Wasser.
- Morgendliches „Warm up“ für Ihre Stimme: Summen Sie wenige Minuten in angenehmer Tonlage und klopfen Sie dabei Ihren Brustkorb ab.
- Gönnen Sie sich nach jeder Stimmbelastung entsprechende Ruhepausen.
- Überdenken Sie Lebensumstände, die für Ihre Stimme belastend sind.
- Versuchen Sie im Alltag Energiequellen zu finden und Ressourcen zu aktivieren.
- Sorgen Sie für ausreichende körperliche Bewegung in frischer Luft.
- Spannungsregulierende Ausgleichaktivitäten (Yoga, Tai-Chi, Qi-Gong) wirken sich positiv auf Atmung und Gesamttempfinden aus. Bei Fehlhaltungen oder Wirbelsäulenproblemen nehmen Sie die fachliche Kompetenz von Physiotherapeuten, Osteopathen etc. in Anspruch.

Schonen Sie Ihre Schleimhäute!

Die optimale Funktion des gesamten Sprechapparates – von der Lunge bis zur Mundhöhle – ist an einen ausbalancierten Feuchtigkeitsstatus gebunden. Innerlich und äußerlich!

Achten Sie auf:

- ein angenehmes Raumklima mit genügend hoher Luftfeuchtigkeit (ca. 50 - 65% sind ideal): häufiges Lüften, Luftbefeuchter.
- Trinken Sie ausreichend, ca. 2-3 l täglich! Am besten Wasser!
- Vermeiden Sie alles, was der Schleimhaut Feuchtigkeit entziehen kann. Nicht zu viel an: Kaffee, Tee, kohlenensäurehaltigen Getränken, Alkohol, Gewürzen, nichts zu Heißes, Kaltes, Scharfes oder zu Süßes.
- Manche Medikamente können ebenfalls Austrocknung als Nebenwirkung haben: Antihistamine, Kortison, Rheumamittel, Antidepressiva, Psychopharmaka, ect.
- Rauchen! Auch Passivrauchen schädigt die Schleimhaut!
- Zur Pflege lutschen sie zuckerfreie oder salzhaltige Pastillen, die den Speichelfluss anregen und die Regeneration der Schleimhäute unterstützen. (Emser, Isla Moos, Isla Casis, etc.) verzichten Sie auf Menthol und Minze in allen Varianten.
- Inhalationen lindern Heiserkeit meist ganz schnell. Am besten mit salzhaltigen Lösungen inhalieren. (Wasser mit 2 Kaffeelöffel Salz) Achtung! Der Dampf darf nicht zu heiß sein.
- Oder duschen Sie morgens etwas länger und inhalieren Sie den dabei entstehenden Wasserdampf ein.
- Halswickel: bewährt, probat und sehr beliebt in Sängerkreisen. Umwickeln Sie den kranken Hals, und dann ab ins Bett.