

## Stimm-Fit-Tipps

- Vor wichtigen Sprech- und Singsituationen Kaffee, schwarzen Tee, scharfe und stark säurehaltige Nahrung meiden, da sie austrocknend auf die Schleimhäute wirken. Milchprodukte schleimen, Süßes regt die Speichelproduktion an.
- Trinken Sie ausreichend, am besten Wasser ohne Kohlensäure und gern mehr als 1,5 Liter am Tag. Schleimhäute und Niere danken es Ihnen. Wer gerne Tee trinkt, dem seien Kräutertees, Salbeitee, gern auch mit Süßholz empfohlen.
- Insgesamt helfen gesunde und ausgewogene Lebensgewohnheiten auch unserer Stimme, z.B. ausreichend Schlaf, Bewegung, frische Luft, maßvolles nicht zu spätes Essen.
- Statt hartem Räuspern besser leichtes Abhusten oder leises Summen. So kann sich der Schleim auf sanfte Art entfernen.
- Unsere Körperhaltung beeinflusst unsere Stimme. Probieren Sie es aus: aufrechtes Stehen gibt der Stimme mehr Kraft und Klang.
- Nutzen Sie die Atmung durch die Nase und schließen Sie den Mund, wenn Sie nicht reden. Dies unterstützt eine gute Reinigung und Befeuchtung der Atemluft und pflegt die Schleimhäute im Rachen und Hals.
- Sprechen Sie in angemessener Tonlage, denn zu hohes und zu tiefes Sprechen ist auf Dauer anstrengend und ermüdet die Stimme. Eine gute Stimmlage finden Sie, wenn Sie genussvoll an Ihr Lieblingsgericht denken, dass vor Ihnen seinen köstlichen Duft verteilt und sie genüsslich „Mmmh“ aus der Brust klingen lassen.
- Wärmen Sie den Körper und Ihre Stimme vor dem Gebrauch auf. Summen Sie in angemessener Tonlage ein wenig, lassen dabei die Lippen flattern.
- Vermeiden Sie längeres Sprechen gegen Lärm. Schreien und Grölen unterlassen Sie besser. Auch über längere Zeit zu flüstern belastet die Stimmfunktion.
- Sprechen Sie nur solange Sie ausreichend Luft haben, setzen Sie angemessene Atempausen, in denen der Atem passiv in den Bauchraum nachfließen kann. Aktives Atemholen in die Schlüsselbein-/Brustkorbgegend führt schnell zu Anspannung beim Sprechen.
- Für individuelle Anliegen und Probleme sprechen Sie entweder Hals-Nasen-Ohren-Ärzt:innen, Phoniater:innen oder lassen Sie sich von ausgebildeten Stimmtherapeut:innen oder Stimmtrainer:innen unterstützen.