

Stimmhygiene-Tipps

10 Tipps für eine gesunde Stimme im Alltag

Ihre Stimme ist Ihr wichtigstes Kommunikationsmittel. Besonders für Berufssprecher wie Lehrer, Erzieher oder Sänger ist die Stimmpflege essentiell. Mit diesen einfachen Tipps schützen Sie Ihre Stimme:

1. Ausreichend trinken

Mindestens 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee täglich. Gut befeuchtete Stimmlippen schwingen leichter.

2. Räuspern vermeiden

Räuspern belastet die Stimmlippen stark. Besser: Schlucken, sanft husten oder Wasser trinken.

3. Nicht gegen Lärm ansprechen

Vermeiden Sie Gespräche in lauter Umgebung. Nutzen Sie bei Bedarf Verstärkung.

4. Flüstern vermeiden

Flüstern ist nicht schonend – im Gegenteil. Sprechen Sie lieber leise, aber mit Stimme.

5. Pausen einlegen

Gönnen Sie Ihrer Stimme regelmäßige Sprechpausen, besonders bei intensiver Nutzung.

6. Luftfeuchtigkeit beachten

Trockene Heizungsluft belastet. Lüften Sie regelmäßig oder nutzen Sie einen Luftbefeuchter.

7. Koffein und Alkohol reduzieren

Beide wirken austrocknend. Nach dem Genuss extra Wasser trinken.

8. Nicht rauchen

Rauchen ist einer der größten Risikofaktoren für Stimmprobleme.

9. Auf Körperhaltung achten

Eine aufrechte Haltung ermöglicht freie Atmung und entspannte Stimmgebung.

10. Stimme aufwärmen

Vor stimmintensiven Einsätzen: Summen, Gähnen, sanfte Tonübungen.

Drei schnelle Übungen für zwischendurch

Summübung: Summen Sie ein 'Mmmm' auf bequemer Tonhöhe. Spüren Sie die Vibration an Lippen und Nase. 5× wiederholen.

Lippenflattern: Lassen Sie die Lippen beim Ausatmen locker flattern (wie ein Pferd). Lockert die Gesichtsmuskulatur.

Gähnen-Seufzer: Gähnen Sie genüsslich und lassen Sie am Ende ein entspanntes 'Haaa' erklingen.

Bei anhaltender Heiserkeit (länger als 2 Wochen) oder Stimm Schmerzen empfehlen wir eine HNO-ärztliche Abklärung und logopädische Beratung.