

Tipps zur Stimmhygiene

tun ...

- ausreichend **Flüssigkeit** (am besten Wasser)
- ausreichende **Luftfeuchtigkeit** in Wohn- und Arbeitsräumen
- **Pausen** nach stimmlicher Belastung zur Stimmerholung
- Stimme möglichst **weich einsetzen**
- mehrmals täglich locker **summen, kauen** und dabei wohligh Stimme geben, oder auch singen

lassen ...

- sehr scharfe, sehr heiße oder sehr kalte Speisen, sowie scharfe Menthol-/ Pfefferminzbonbons
- **Räuspern** (lieber ein stilles /h/ wie in „Hallo“ machen und anschl. schlucken)
- Flüstern und lautes Rufen oder Schreien
- viel **Sprechen in lauter Umgebung** (Feiern, Disco, Rockkonzert, Fußball...)

zur Entspannung ...

- Atmen Sie über das rechte Nasenloch tief in den Bauch und über das linke Nasenloch wieder aus- wechseln Sie die Seite 3mal.
- Heben Sie die Schultern langsam weit nach oben, halten Sie diese Spannung 3 bis 6 sec. Und lassen Sie mit der Ausatmung langsam die Arme wieder nach unten gleiten.
- Neigen Sie den Kopf leicht nach unten und versuchen mit dem Kinn langsam einen Halbkreis zu malen (Kopf hin und her bewegen/ 3 - 6x).
- Gähnen Sie genüsslich mit Stimme und weit geöffnetem Mund.

weitere Infos bspw. unter http://www.stimme.at/ics/cn_service/stimmTipps.asp