



WIE HALTE ICH MIENE STIMME GESUND?

STIMMPFLEGE

BY LOUISE VON BÜLOW

Grundsätzlich ist alles, was für die allgemeine körperliche und psychische Gesundheit gut ist, auch für die Stimme gut:

**Bewegung
ausgewogene Ernährung
ausreichend Schlaf
genügend Ruhephasen
Pflege sozialer Kontakte**



Stimm lippen & Kehlkopf:

- **ausreichend Flüssigkeit (ca. 1,5 – 2L Wasser, Tee, Fruchtschorlen)**
- **wenig Kaffee, schwarzen Tee, Alkohol**
- **besonders bei gereizter Stimme scharfes oder saures Essen vermeiden**
- **rauchen schädigt die Stimmgesundheit massiv**
- **für gute Luftfeuchtigkeit in den Räumen sorgen, in denen du arbeitest und schläfst**
- **Bewegung an der frischen Luft**
- **einzelne Medikamente können als Nebenwirkung Einfluss auf die Stimmfunktion haben (z.B. Psychopharmaka, Hormonpräparate (Pille), Medikamente gegen Bluthochdruck, Schmerzmittel)**

Allgemeiner Stimmgebrauch:

- **in der eigenen Tonlage sprechen**
- **Bauchatmung**
- **aufrechte Haltung (Sitz und Stand)**
- **in der Ruheatmung durch die Nase atmen**
- **in angemessener Laustärke und Geschwindigkeit sprechen**
- **Zeit lassen für Sprechpausen**
- **nicht flüstern**
- **nicht räuspern, lieber kurz husten, schlucken, summen oder etwas trinken**
- **unnötige Lärmquellen abstellen; in lauter Umgebung nicht „gegenansprechen“**
- **vor größerer Stimmbelastung die Stimme aufwärmen (z.B. Unterrichten, Moderieren, Vortrag halten, Interview, usw.)**

Maßnahmen im Akutfall bei Heiserkeit, Mundtrockenheit oder Halsbeschwerden:

- **Stimme schonen bei Heiserkeit**
- **nicht flüstern bei Heiserkeit!**
- **nach Möglichkeit stark gepresstes Husten und Räuspern vermeiden**
- **Inhalation mit Wasserdampf oder milder Salzlösung**
- **keine Lutschtabletten, Mundspülungen oder Inhalationslösungen mit ätherischen Ölen (wie z.B. Menthol)**
- **lindernde Lutschbonbons: Salbei, Islamoos, Emser Pastillen, Gelo Revoice, Ipalat**
- **lindernde Teesorten: Fenchel, Salbei, Thymian**
- **zum Gurgeln eignet sich: Salbei-Tee oder Salzlösung (ca. ¼ Teelöffel auf 200 ml Wasser)**
- **bei Kehlkopfentzündung absolute Stimmruhe!**
- **eine Heiserkeit, die länger als 2 Wochen anhält, sollte dringend fachärztlich abgeklärt werden (HNO, Phoniatrie)**