

Stimmhygiene

Es gibt verschieden Verhaltensmassnahmen, mit denen Sie Ihrer Stimme "Gutes" tun können. Wir bezeichnen das als "Stimmhygiene" und meinen damit Dinge, die sie *für* Ihre Stimme tun können und Dinge, die Sie *unterlassen* sollten. Dies alles im Hinblick darauf, dass Ihre Stimmbänder jene Zuwendung bekommen, die sie brauchen, um im Alltag optimal funktionieren zu können.

Zu einer guten Stimmhygiene gehören:

- Gönnen Sie sich (und Ihrer Stimme) ausreichend Schlaf und Erholung
- Achten Sie auf eine gute Balance zwischen Belastung und Entspannung.
Dazu gehören entspannende, ruhige Momente ebenso wie die Bewegung im Freien.
- Lüften Sie vor allem in der Winterzeit kurz aber ausreichend Ihre Wohn- und Arbeitsräume und achten Sie auf eine ausreichende Luftfeuchtigkeit in den Räumen, in denen Sie sich längere Zeit aufhalten.
- Ernähren Sie sich ausgewogen und konsumieren Sie allzu scharfe Speisen oder Getränke (Alkohol!) in Massen.
- Trinken Sie ausreichend. Mindestens 1-2 Liter am Tag je nach Jahreszeit.
- Vermeiden Sie "verschleimende" Speisen wie Milchprodukte, Kakao, schwarzen oder grünen Tee, desinfizierende Tees wie Kamille oder Salbei, Schokolade, Nüsse, Zitrusfrüchte, Menthol. Dies gilt insbesondere vor höheren Stimmbelastungen. Empfehlenswert sind Ingwer, Fenchel, Malventee.
- Vermeiden Sie übermässigen Nikotinkonsum oder stellen Sie das Rauchen ganz ein. Wir helfen Ihnen gerne dabei.
- Halten Sie sich vor schädigenden Umwelteinflüssen fern (Allergene, Abgase, Rauch, Gifte).
- Vermeiden Sie lautes Sprechen, Singen oder Rufen. Versuchen Sie, Hilfsmittel einzusetzen (Hundepfeife, Mikrofone).
- Versuchen Sie, in lärmintensiver Umgebung Ihre Stimme "klein" zu halten (z.B. bei Vorträgen, in der Schule).
- Versuchen Sie, die Stimme "weich" einzusetzen und sie in der Lautstärke anzupassen.
- Halten Sie ein normales Sprechtempo ein und artikulieren Sie deutlich, anstatt einfach nur "lauter" und "hektischer" zu werden.
- Achten Sie auf Ihre Körperhaltung. In lockerer und aufrechter Körperhaltung werden Sie besser verstanden und brauchen dafür weniger Kraft.
- Vermeiden Sie Flüstern, Räuspern und Husten. All das belastet Ihre Stimmbänder zusätzlich. Verwenden Sie stattdessen Lutschtabletten, die in jeder Drogerie erhältlich sind.
- Kinder in der Mutation, also während des Stimmbruchs, sollten vor übermässigen Beanspruchungen der Stimme geschützt werden.
- Achten Sie auf eine Stärkung der Immunabwehr, vor allem in der Winterzeit.
- Bei akuten Erkältungen, insbesondere wenn die Stimme mitbetroffen ist, gilt: Stimmruhe einhalten! Schonen Sie Ihre Stimme (wenig und leise sprechen, aber NICHT flüstern), bis sie wieder kraftvoll tönt. Inhalationen mit Salzlösungen oder Mischungen aus verschiedenen Kräutern (Menthol, Latschenkiefer) können hilfreich sein.

Eine Heiserkeit, die länger als vier Wochen andauert, sollte vom Facharzt abgeklärt werden!

© usterMed hno 2015