



Stimmhygiene oder Wie schon ich meine Stimme?

Ratschläge	Begründung
Nicht flüstern, auch nicht bei Heiserkeit	Flüstern ist eine unphysiologische Beanspruchung der Stimmbänder, die keine Stimmschonung darstellt und zum Austrocknen der Stimmbänder führen kann
Bei Räusperzwang nicht räuspern, sondern husten oder summen	Einmaliges Räuspern entspricht etwa einer halben Stunde Reden am Stück. Beim Räuspern reiben die Stimmlippen aneinander, wodurch die Schleimschicht abgerieben wird (vs. Schleim wird gleichmäßig auf den Stimmlippen verteilt). Die Folge davon ist, dass die Stimmlippen ungeschützt und anfälliger für Infekte sind. Daher wird im Anschluss die Schleimproduktion gesteigert. Ein erneutes „Räuspergefühl“ stellt sich ein
Keine zu heiße/zu kalte/zu stark gewürzte/zu saure Nahrung	Dies reizt die Schleimhaut unnötig
Aufenthalt in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (mind. 50%) und nicht über 18-20 Grad	Die Schleimhäute sollten immer gut befeuchtet sein
Ca. 2 Liter Wasser (Milch verschleimt) pro Tag trinken	Kaffe, Tee und Alkohol trocknen bei übermäßigem Genuss die Stimmlippen aus! Zum Flüssigkeitsausgleich sollte daher viel Wasser getrunken werden (nach Möglichkeit ohne Kohlensäure)
Rauch(en) vermeiden	Rauch(en) trocknet die Stimmlippen aus. Zudem entstehen Teerablagerungen in der Luftröhre und auf den Stimmlippen. Dies kann z.B. zu einem Reinecke Ödem, einer krankhaften Veränderung der Stimmlippen, führen. Außerdem erhöht sich die Gefahr eines Kehlkopf-Tumors
Sprechen gegen erhöhten Lärm vermeiden	Zu starke Anstrengung durch einen übermäßigen Stimmgebrauch kann eine Presstimme verursachen
Bei anhaltendem Hustenreiz, Arzt aufsuchen	Husten stellt auf Dauer auch eine Stimmbelastung dar
Gähnen nicht unterdrücken	Dies führt zu ungünstigen Spannungsverhältnissen der Kehlkopfmuskulatur
Nasen- statt Mundatmung	Die Nase ist dazu „ausgerüstet“, die Luft zu reinigen, zu befeuchten und anzuwärmen. Bei häufiger Mundatmung (z.B. Schnarchen) trocknet der Rachen aus.
<p>Manchmal stecken auch Stoffwechselstörungen hinter den Beschwerden. Lassen Sie daher vom Hausarzt eine Blutzuckerkontrolle (evtl. auch Kontrolle der Nieren/Leber) durchführen.</p> <p>Manche Medikamente können ebenfalls „auf die Stimme gehen“</p> <p>Ausreichend viel Schlaf, regelmäßige sportliche Betätigungen und eine gute Körperhaltung wird Ihnen Ihr Körper und somit auch Ihre Stimme danken!</p>	