

Stimmhygiene



	Das ist gut für die Stimme	Das ist schlecht für die Stimme
Raumklima	Frische, angefeuchtete Luft	Trockene, staubige Luft beheizte, ungelüftete Räume Rauchen (aktiv u. passiv)
Essen und Trinken	Viel (2-3 Liter tägl.) trinken z.B. Wasser, Fenchel- od. Salbeitee Milde Gewürze	Milch (schleimt) Kaffee, Pfefferminztee, hochprozentiger Alkohol (trocknet Schleimhäute aus) Scharf Gewürztes, sehr heißes Essen (Gefahr von Sodbrennen)
Haltung	Aufrechte, durchlässige Körperhaltung Fester Bodenkontakt	Durchgedrückte Knie Hochgezogene Schultern Verspannungen
Atem-, Stimm- und Sprechtechnik	Tiefatmung Lockerer Kiefer/ Gähnen Deutlich artikulieren Ruhiges Sprechen	Brust- und Schulteratmung Enge Kieferwinkel Durch die Zähne sprechen, nuscheln Sehr hohes Sprechtempo
Stimmung/ Emotion	Gute Laune Lachen Sich etwas Gutes tun	Schlechte Laune Trauer, Weinen Stress
Im Alltag	Mit Zwerchfellstütze sprechen Übungen vor Sprech/Singbelastung Regelmäßige Pausen	Schreien, Stimme pressen Ohne Vorbereitung lange sprechen oder viel singen
Bei belegter Stimme	Brust abklopfen Husten (besser Summen) Etwas trinken	Räuspern
Bei Heiserkeit/ Erkältung	Stimmschonung Inhalation mit Salbei oder Salz Salbeibonbons, Emserpastillen (ohne Menthol), Ipalat	Flüstern Inhalation mit ätherischen Ölen, Menthol Pfefferminz-/Mentholbonbons, scharfe Bonbons
<p>Kein Instrument ist so sensibel wie die Stimme. Deshalb bedarf es einer besonderen Pflege!</p>		