

TIPPS ZUR STIMMHYGIENE

1. Lebensweise:
 - Ausreichend Schlaf und Erholung, gleichmäßige Aufteilung von Belastung und Entspannung
 - Ausgleichende sportliche Betätigung und Bewegung im Freien
 - Ausreichend Belüftung und Luftfeuchtigkeit im Wohn- und Arbeitsräumen
 - Ausgewogene Ernährung, Vermeiden von häufigen zu scharfen oder zu heißen/kalten Speisen und Getränken
 - Ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mindestens 2 l/Tag)
 - Vermeiden von Nikotingenuss (aktiv und passiv)
 - Maßvoller Alkoholgenuss
 - Vermeidung von Milchprodukten, Kakao, schwarzem/grünen Tee, Schokolade, Nüsse, Zitrusfrüchte, Menthol und Aspirin vor stimmintensiven Tätigkeiten
 - Vermeiden von belastenden Umwelteinflüssen (schädigende Abgase, Rauch, Gifte, Allergene)

2. Stimmverhalten:
 - Vermeiden von zu lautem Sprechen, Singen und Rufen
 - Reduziertes Sprechen in lärmintensiver Umgebung
 - Weicher Stimmeinsatz
 - Angepasste Lautstärke und normales Sprechtempo
 - Gesunde, lockere und aufgerichtete Körperhaltung
 - Ausgewogene Atmung
 - Ausreichende Erholung nach einer Stimmbelastung
 - Vermeiden von Flüstern und gewohnheitsmäßigen Räuspern und Husten
 - Während des Stimmbruchs keine übermäßige Beanspruchung der Stimme
 - Verhindern von stimmlicher Überforderung bei Kindern

3. Verhalten in der kalten Jahreszeit und bei akuten Infekten
 - Stärkung der Immunabwehr
 - bei großer Kälte im Freien wenig Sprechen
 - bei Heiserkeit gilt Stimmschonung (d.h. wenig und leise Sprechen), aber NICHT Flüstern
 - reichliche Flüssigkeitszufuhr, aber nicht zu heiße Getränke
 - Inhalationen mit Wasserdampf oder milden Salzlösungen, aber nicht zu heißen Dampf einatmen
 - Gurgeln (Salbeitee, Eibischtee, milde Salzlösung)
 - Halswickel
 - Lutschtabletten auf Salzbasis oder schwarzer Johannisbeere (z.B. Emser, Isla, Grethers) aber KEINE scharfen Bonbons

JEDE HEISERKEIT, DIE LÄNGER ALS 2-3 WOCHEN BESTEHT, SOLLTE VOM HNO-ARZT ABGEKLÄRT WERDEN

Isolde Häfinger-Pattis



*Logopädische Praxis für
Sprach-, Sprech- und Stimmstörungen*