

Patienteninformation

Stimmhygiene

So halten Sie Ihre Stimme gesund!

Wir möchten Sie darüber informieren, wie Sie Ihre Stimme pflegen und damit einer Stimmstörung vorbeugen können. Eine bewusste Stimmpflege ist vor allem dann wichtig, wenn Ihre Stimme im beruflichen oder privaten Umfeld starken Belastungen ausgesetzt ist, Sie unter (wiederkehrender) Heiserkeit leiden oder erkältet sind.

1. Ausreichend trinken

- Für eine gesunde Stimmgebung ist es wichtig, ausreichend zu trinken. So vermeiden Sie die Austrocknung und Reizung der Mund- und Kehlkopfschleimhaut.
 - *Günstig* sind stilles Wasser, teeinfreie Tees (z.B. Salbei, Kräuter) und verdünnte Fruchtsäfte.
- Kaffee und koffein- bzw. teehaltige Getränke entziehen dem Gewebe Wasser und trocknen die empfindlichen Schleimhäute aus.
- Unverdünnte Fruchtsäfte und saure Früchtetees können durch den hohen Säuregehalt auch die Kehlkopfschleimhaut reizen.
- Vermeiden Sie sehr heiße, sehr kalte und sehr saure Getränke.
- hochprozentiger Alkohol ist ein Zellgift und schädigt die Schleimhäute.

2. Essgewohnheiten anpassen

- Vermeiden Sie den Verzehr sehr scharf gewürzter, säurehaltiger und/oder sehr heiß servierter Speisen.
- Bonbons, die Menthol oder andere scharfe ätherische Öle enthalten, werden bei Heiserkeit und Erkältungen gerne gelutscht – jedoch greifen sie die Kehlkopfschleimhäute an, trocknen sie aus und bewirken damit das Gegenteil des gewünschten Effekts.
 - Greifen sie auf milde Produkte ohne ätherische Öle bzw. Menthol zurück. Geeignet sind beispielsweise Salbeibonbons, Isla Moos Pastillen, Emser Salz und entsprechende Dampfbäder oder Inhalationen.

3. Eine gute Raumatmosphäre schaffen

- ❑ Eine befeuchtete Raumluft hält auch die Schleimhäute feucht!
Trockene Luft und Luftzug (z.B. durch Gebläse im Auto oder Klimaanlage)
schädigen die Kehlkopfschleimhäute. Luftbefeuchter, häufiges Lüften, mit Wasser
befüllte Gefäße oder feuchte Tücher im Raum können helfen.
- ❑ Rauchen (auch passives Rauchen!) trocknet die Schleimhäute aus und schadet Ihrer Stimme.
- ❑ Die Kommunikation in lauten Umgebungen, in denen die Sprechlautstärke dauerhaft erhöht werden muss, kann zur Über- und Fehlbelastung der Stimme führen. (s. „*Unangestrengt Stimme geben*“)

4. Auf eine ökonomische Atmung achten

- ❑ Atmen Sie in Ruhe durch die Nase – durch die Nasenatmung wird die Luft, die durch die Stimmlippen in die Lunge strömt, angewärmt, befeuchtet und gereinigt. So kann die Gefahr einer Infektion/Entzündung verringert werden.
- ❑ Machen Sie ausreichend Sprech- und Atempausen! Eine deutlich hörbare Einatmung („Schnappatmung“) oder das Gefühl der Atemlosigkeit beim ruhigen Sprechen gilt als auffällig und ist Zeichen einer angestregten Stimmgebung, dies kann auf Dauer zu einer Stimmstörung führen.

5. Räuspern und Flüstern vermeiden

- ❑ Beim Räuspern reiben Ihre Stimmlippen mit starker Kraft gegeneinander. Als Schutz auf diese Reizung reagieren die Schleimhäute mit vermehrter Schleimproduktion. Sie werden dadurch kurze Zeit später wieder das Bedürfnis haben, sich zu räuspern → ein Teufelskreis kann entstehen (z.B. in Form eines Räusperzwangs).
Besser:
 - *Stimmhaftes Husten* („öhö öhö“) und den dadurch locker hochgeschleuderten Schleim durch anschließendes *Schlucken* entfernen.
 - Durch *Summen* („hmm“) und gleichzeitiges *Abklopfen des Brustkorbes* kann sich der Schleim auf den Stimmlippen schonend lösen. Auch hier gleich anschließend stimmhaft husten und abschlucken.
- ❑ Vermeiden Sie zu flüstern. Beim Flüstern werden die empfindlichen Stimmlippenmuskeln sehr ungünstig belastet. Sprechen Sie in entsprechenden Situationen lieber gar nicht oder entspannt und leise, aber stimmhaft!

6. Unangestrengt Stimme geben

- ❑ Die Stimmgebung (beim Sprechen und auch beim Singen) sollte nicht anstrengend sein, sondern locker und leicht.
- ❑ Schreien und rufen Sie nicht zu häufig und nicht lange am Stück. Insbesondere Sprechberufler (Lehrer/innen, Erzieher/innen, Anwälte/-innen etc.) haben ein hohes Risiko, durch dauerhaftes, meist lautes Sprechen eine Stimmstörung zu entwickeln.
- ❑ Es gibt schonende Ruf- und Stimmtechniken, die Sie auch im Rahmen einer logopädischen Therapie gezielt üben können.

7. Medikamente

- ❑ Einige Medikamente können die Schleimhäute des Kehlkopfes reizen. Dies sollte mit dem behandelnden Arzt oder Apotheker abgeklärt werden.

8. Stimme & Körper

- ❑ Eine ungünstige, steife Kopf- und Körperhaltung kann zu Verspannungen in der sensiblen Kehlkopfmuskulatur führen und verantwortlich für Stimmprobleme sein.
- ❑ Verspannungen im Gesichtsbereich, die sich z.B. durch Zähnebeißen, Knirschen oder Kieferschmerzen äußern, können ebenfalls Artikulations- und Stimmprobleme hervorrufen. Hier könnten Kauschienen helfen. Lassen Sie sich diesbezüglich von Ihrem Zahnarzt oder Kieferorthopäden beraten.

Gönnen Sie sich, Ihrem Körper und Ihrer Stimme täglich Ruhepausen und Entspannungsphasen!

- ❑ Schlafen Sie ausreichend und regelmäßig, dies reduziert die Anfälligkeit für Stress und somit auch für Verspannungen.
- ❑ Versuchen Sie, immer wieder kleine Entspannungs- und Lockerungsübungen ganz bewusst durchzuführen.

Beispiele:

- ❑ Weit gähnen
- ❑ genüsslich und groß rotierend kauen, dabei auch locker auf „mmm“ summen
- ❑ die Kiefermuskulatur sanft massieren und ausklopfen
- ❑ den gesamten Körper strecken („Äpfel pflücken“), dehnen, die Schultern in beide Richtungen kreisen lassen, den Kopf vorsichtig mit dem Kinn über die Brust nach links und rechts bewegen

→ Gute Tipps zur Körperentspannung gibt es auch bei Physiotherapeuten und Vereinen oder Kursen für Yoga/Autogenes Training/Wirbelsäulengymnastik/ Qigong/Progressive Muskelentspannung/

Feldenkrais etc..

Diese Anregungen zur Stimmhygiene können Sie im optimalen Umgang mit Ihrer Stimme unterstützen, eine möglicherweise notwendige Stimmtherapie bei einer manifestierten Stimmstörung können sie jedoch nicht ersetzen!

Beachten Sie: Heiserkeit kann verschiedene Ursachen haben.
Jede Heiserkeit, die länger als 3 Wochen anhält, sollte vom HNO-Arzt oder Phoniater abgeklärt werden!

Literaturempfehlungen und weiterführende Links

Stimme und Stimmhygiene: Ein Ratgeber zum Umgang mit der Stimme; ISBN 978-3-8248-03491

Singen und Stimme: Ein Ratgeber für Singende, Chorleiter, Pädagogen und Therapeuten; ISBN 978-3824804184

Kindliche Stimmstörungen: Ein Ratgeber für Eltern und pädagogische Berufe; ISBN 978-3824804344