

6. Stimmpflege/Stimmhygiene

Für einen Stimmerhalt kann vorbeugend einiges getan werden. Wie in den vorangegangenen Kapiteln sicherlich deutlich wurde, können regelmäßige Entspannung, deutliche Aussprache, ruhiges Sprechtempo und authentische Körpersprache dazu beitragen, dass die eigene Stimme besser Gehör bei unserem Gegenüber findet und durch diese Faktoren noch zusätzlich unterstützt wird.

Doch auch das eigene Immunsystem, eine gesunde Ernährung sowie das richtige Verhalten im Krankheitsfall leisten ihren Beitrag, wenn es darum geht, die Stimme zu pflegen und zu erhalten.

Daher finden sich in diesem Kapitel einige Tipps zur Stimmpflege und Stimmhygiene.

6.1 Allgemein

Selbstverständlich führen wir unser Essen und Trinken der Speiseröhre zu und NICHT den Atemwegen oder Stimmbändern – dennoch ist es nachweislich so, dass wenn man ein angenehmes Halsgefühl halt, auch das Sprechen entspannter und leichter fällt, daher finden sich hier Tipps, die dabei helfen können, ein geschmeidiges und entspanntes Halsgefühl zu erhalten und so ein leichteres Sprechen zu ermöglichen.

An erster Stelle steht wie in vielen Bereichen: **ausreichend trinken**. Ein trockener Hals kann dafür sorgen, dass man sich öfter räuspert und das Sprechen als unangenehm empfunden wird. Daher immer auf ausreichend Flüssigkeit achten – idealerweise Mineralwasser oder ungesüßte Tees. Süße Getränke sollten weitestgehend vermieden werden. 2–3 Liter Flüssigkeit pro Tag werden empfohlen.

Lieber husten statt räuspern – Räuspern kann die Stimmbänder angreifen.

Auch ist auf eine **gesunde und abwechslungsreiche Ernährung** zu achten. Dies trägt dazu bei, das Immunsystem zu stärken und beugt Erkältungen oder Hals- und Stimmbänderentzündungen vor.

Honig kann das Halsgefühl „geschmeidig“ machen und mit einem warmen Tee dem Hals etwas Gutes tun. Immer wieder auch ein **Halsbonbon** (z. B. mit Honig oder Salbei) lutschen hält den Rachen und den Hals feucht.

Regelmäßig **Sport und Bewegung** machen sich auch im Stimmbereich bemerkbar: Die Muskeln werden trainiert und die Atmung verbessert – beides Punkte, die sich auch auf die Stimme auswirken.

Entspannung spielt ebenfalls eine Rolle: Mit einer entspannten Körperhaltung spricht es sich leichter und eine klare und deutliche Aussprache ist dann besser möglich.

Falls möglich: immer wieder (sinnvolle) **Sprechpausen** einlegen.

Zugluft und Klimaanlage meiden – Zugluft kann eine Halsentzündung oder Erkältung begünstigen und Klimaanlage machen die Raumluft trocken, was für die Stimme und das Halsgefühl ungünstig ist.



Tipps vom Logopäden Gregor Schielberg

Auf Kaffee und ätherische Öle (z. B. in Badezusätzen oder Bonbons) verzichten – diese können von innen austrocknen. Da die Stimmbänder einen guten Wasserhaushalt im Körper benötigen: immer auf ausreichend Flüssigkeit achten!

6.2 Erste Hilfe bei Krankheit

Hat es doch mal die Stimmbänder erwischt, können folgende Tipps dabei helfen, bald wieder zur alten Stimmkraft zurückzufinden:

- Viel trinken (warme, aber nicht zu heiße Getränke, ggf. mit Honig gesüßt)
- Bonbons lutschen (z. B. mit Salbei oder Honig, eher meiden: Bonbons mit Menthol oder Eukalyptus)
- Lieber husten statt räuspern
- Bei Heiserkeit nicht flüstern (das Flüstern kann die Stimmbänder zusätzlich angreifen.)
- Auf warme Kleidung (insbesondere warme Füße) achten
- Mit einem Schal oder Tuch den Hals wärmen

- Auf unnötiges Sprechen verzichten
- Mit Salbeiaufguss inhalieren
- Bei länger anhaltender Heiserkeit: den Arzt aufsuchen



Bitte beachten: Natürlich kommen Hustenbonbons und Tees nicht direkt an die Stimmbänder, sie tragen aber zu einem angenehmeren Halsgefühl bei und können so dabei helfen, dass sich die Stimmbänder wieder entspannen und sich die Halsregion insgesamt geschmeidiger anfühlt.