



## MEDICAL VOICE CENTER

### STIMMHYGIENE

–

Die besten Tipps für eine  
gesunde Stimme

PROF. HESS UND PARTNER

WWW.MEVOC.DE

### „Stimmhygiene“ – was ist das?

Wir pflegen unsere Haare und unsere Haut, trainieren unsere Muskeln und achten auf unser Äußeres. Der eigenen Stimme schenken wir deutlich weniger Aufmerksamkeit – zu Unrecht, schließlich brauchen und nutzen wir sie jeden Tag. Die eigene Stimme zu trainieren und zu kräftigen ist viel einfacher als viele denken – und das bringt auch noch Spaß!

Wir verraten Ihnen unsere wichtigsten Stimmhygiene-Tipps, wie Sie Ihre Stimme richtig pflegen und worauf Sie ihr zuliebe besser verzichten sollten.

### Gesunderhaltung und Pflege der Stimme

Die Stimmhygiene beschäftigt sich mit Maßnahmen zur Verhütung von Stimmkrankheiten, die z.B. durch besondere Lebens- und Arbeitsbedingungen oder falsche Stimmnutzung beim Singen oder Sprechen hervorgerufen werden können.

Erhaltung der Stimmgesundheit durch Bewusstmachung und Vermeidung stimmschädigenden Verhaltens ist ebenso Teil der Stimmhygiene wie die Prophylaxe.

Maßnahmen zur Verhütung von Überlastungen der Stimme können und sollten allgemein trainiert werden. Insbesondere Menschen, die beruflich auf ihre Stimme angewiesen sind bzw. deren Hauptarbeitsmittel die Stimme ist, können von dieser Vorsorge profitieren.



MEDICAL VOICE CENTER

### TIPPS & TRICKS FÜR EINE GESUNDE STIMME.

–

### Stimme und Körper aufwärmen

Beginnen Sie den Tag mit sanftem, genüsslichem Summen auf/mmm/. Lassen Sie lockere Kaubewegungen einfließen, um Zunge, Kiefer, Lippen und Wangen auf das Sprechen vorzubereiten. Machen Sie ein Pferde-Schnauben nach: Mit und ohne Stimme. Brrrr. Wo und wann immer Sie können, gähnen und strecken Sie sich herzhaft und nehmen Sie weich Ihre Stimme dazu. Durch das Gähnen und Strecken wird die Anspannung im ganzen Körper gelöst.

### Haltung

Der Körper als „Instrument“ der Stimme braucht eine möglichst ausgewogene Spannung, um optimal zu funktionieren. Tägliche Bewegung und bestimmte Körpertechniken (z.B. Yoga, Feldenkrais) helfen, Verspannungen und Haltungsschäden entgegen zu wirken. Besonders wichtig: Körperliche Aufrichtung!

### Nicht Räuspern

Versuchen Sie, Räuspern zu vermeiden. Beim Räuspern prallen die Stimmlippen mit Wucht aufeinander und verschieben sich gegenseitig. Häufiges Räuspern kann die Schleimhaut der Stimmlippen schädigen und zur Verspannung der umliegenden Muskulatur beitragen.

Auch wenn es zu Beginn schwerfällt: Halten Sie den Räusperzwang aus. Anstatt zu räuspern, trinken Sie lieber einen kleinen Schluck Wasser oder atmen Sie einmal kurz, schnell und stark durch den Mund aus (der Impuls kommt dabei aus dem Bauch).

### Gutes Raumklima

Vermeiden Sie wenn möglich staubige, trockene, beheizte oder verrauchte Räume.

### **Bonbons lutschen**

Mentholfreie und/oder ungesüßte Bonbons können Hustenreiz mindern und die Schleimhäute beruhigen. In Ihrer Apotheke gibt es verschiedene Medikamente, die bei Stimmbeschwerden für Entlastung sorgen - zu viele allerdings können Verschleimung fördern.

### **Richtige Ernährung**

Versuchen Sie, vor einem wichtigen Sprechereignis keine scharfen Lebensmittel zu essen, wenn Sie den Eindruck haben, Ihre Stimme reagiert auf Schärfe. Auch Milchprodukte sollten vermieden werden, da diese die Schleimbildung fördern.

### **Keine Schadstoffe**

Wir wissen es alle: Zigaretten und andere Rauchwaren gehören zu den schädlichsten von außen einwirkenden Faktoren für die Stimme. Auch Alkohol wirkt sich in hoher Dosierung negativ auf die zarte Schleimhaut der Stimmlippen aus.

### **Lärm vermeiden**

Versuchen Sie nicht, gegen Lärm anzureden. Wenn es zu laut ist, warten Sie lieber, bis es wieder leiser wird. Schalten Sie auch weniger auffällige Lärmquellen aus: das Radio im Hintergrund beim Telefonat, die laufende Waschmaschine beim gemeinsamen Mittagessen.

### **Bei Erkältung**

Wenn sich die Erkältung auf die Stimme setzt und Sie merken, dass eine Kehlkopfentzündung droht, versuchen Sie das Reden bis zur Stimmbesserung weitgehend einzustellen.

Sollten Sie flüstern, tun Sie dieses nur ohne Druck, sanft und leise. Kräftiges, druckvolles, im Hals gepresstes Flüstern schädigt die Stimmbänder.

### **WIR SIND FÜR SIE DA.**

-

Das MEDICAL VOICE CENTER ist eines der modernsten Einrichtungen Europas und als multidisziplinäres Zentrum auf alle Belange rund um die Stimme und Kehlkopf spezialisiert.

**Spitzenmedizin** trifft im MEDICAL VOICE CENTER auf hohe Spezialisierung, persönliche Zuwendung und schönes Ambiente. Logopädie, Gesangspädagogik und Osteopathie sind, neben der ärztlichen Diagnostik, Teil des multidisziplinären Behandlungskonzeptes.

### **Logopädische Stimmtherapie**

unterstützt unsere Patienten, ihre Stimmstörung zu beheben.

### **Rehabilitation der Sängerstimme**

bieten wir Sängerinnen und Sängern mit Stimmproblemen oder zur Unterstützung nach Stimmband-Operationen an.

### **Gesangspädagogik**

begleitet Sie in Ihrer künstlerischen Entwicklung bei der Ausbildung und Stärkung Ihrer Singstimme.

### **Stimm- und Sprechcoaching**

stärkt Ihre Kompetenzen im Bereich der stimmlichen Präsenz und Leistungsfähigkeit, z.B. für Dozenten, Führungskräfte und andere stimmgesunde Vielsprecher.

### **Inhouse Angebote**

zur Prävention von Stimmstörungen passen wir individuell an Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter an.

### **WIR FREUEN UNS AUF SIE.**

-

### **Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag von 8 – 17 Uhr  
Weitere Termine nach Vereinbarung

### **SO FINDEN SIE UNS.**

-

MEDICAL VOICE CENTER  
(im „Spectrum“ auf dem Gelände des UKE)  
Eingang B, 5. OG  
Martinistr. 64  
20251 Hamburg

T + 49 40 513 13 007

F + 49 40 513 13 009

contact@mevoc.de

www.mevoc.de



Prof. Markus M. Hess , Dr. Susanne Fleischer