

## Sie haben gelegentlich Probleme mit der Stimme?



Mit folgenden kleinen Tipps halten Sie Ihre Stimme gesund:

- Beobachten Sie sich beim Stehen, Gehen oder Sitzen: Pflegen Sie eine flexible aufgerichtete Haltung? Eine ungünstige Haltung „stiehlt“ uns Atem für die Stimme.
- Falls Sie mal beim Essen alleine sind, summen Sie beim Kauen. Summen „massiert“ die Stimmlippen.
- Lassen Sie Ihre Lippen mit einem kurzen Luftstoß öfter mal „flattern“, das stärkt das Gefühl für den günstigen Stimmansatz.
- Pfeifen Sie häufiger mal eine kleine Melodie.
- Üben Sie mal wieder mit aufgelegtem Pergamentpapier auf dem Kamm zu blasen.
- Räuspern Sie sich nicht, wenn Sie ein Belegtheitsgefühl im Hals haben - das wirkt auf den Stimmlippen wie Topfkratzen. Husten sie lieber kräftig oder besser noch - trinken Sie häufig am Tag etwas und befeuchten Sie damit Ihren Rachenraum.
- Vermeiden Sie Flüstern. Sprechen Sie lieber mit Stimme leise und allgemein in normaler Zimmerlautstärke. Beim Flüstern spannen sich die Stimmlippen sehr an.
- Sorgen Sie bei Ansagen in der Gruppe dafür, dass alle ruhig sind (z.B. mit einer Glocke) bevor Sie mit dem Sprechen beginnen. Sie strengen sich dann stimmlich weniger an.
- Sammeln Sie Erfahrungen, in denen Sie sich stimmlich sehr wohl fühlen.
- Lächeln Sie sich und anderen großzügig und häufig zu. Das Lächeln ist in der Stimme hörbar.

Falls Ihre Stimme konstant Probleme bereitet, wenden Sie sich an eine Logopädin!

# Logopädie Borgfeld

Inh. Vera Wanetschka

Moorkuhlenweg 7 • 28357 Bremen

Telefon: 0421-330 95 400 • [praxis@logopaedie-borgfeld.de](mailto:praxis@logopaedie-borgfeld.de)