



Stimmhygiene - Tipps

Da unsere Stimme unser wichtigstes „Handwerkszeug“ bei der verbalen Kommunikation ist, darfst Du sie pflegen und sie auf die täglichen Anforderungen vorbereiten.

- Sorge für ausreichend Belüftung und Luftfeuchtigkeit am Arbeitsplatz.
- Achte bei Klimaanlage darauf, Unterkühlungen zu vermeiden
- Vorsicht bei vermeintlichen „Halsschmeichlern“ und „Atemwegsbefreiern“:
- Scharfe Bonbons mit Eukalyptus, Menthol, Kampfer, Kamille u.Ä. trocknen auf Dauer die Schleimhäute aus und erzielen den gegenteiligen Effekt
- Wo irgendwie möglich sollten Nebengeräusche ausgeschaltet bzw. der Lärmpegel reduziert werden (z.B. Fenster schließen, Lüfter ausschalten, für wichtige Gespräche stillen Raum suchen,...)!
- Gegen Lärm und Krach anzusprechen ist nicht nur stimmbelastend sondern on top ein „Kommunikationskiller“
- Trinke täglich ausreichend kohlenensäurearme- und koffeinfreie Getränke um die Schleimhäute gut zu durchfeuchten und deinen Kreislauf in Schwung zu halten
- Meide „Schleimhautkiller“ wie übermäßigen Genuss von Nikotin und Alkohol
- Schreien, gepresstes Flüstern und Räuspern sind leider super schädlich für die Stimmbänder. Statt sich heftig zu räuspern huste lieber oder trinke einen Schluck Wasser und schlucke dann den Schleim runter. Auch ein kurzes Summen kann helfen.
- Vor wichtigen Gesprächen und Vorträgen solltest Du Deine Stimme aufwärmen – Gähne bspw. herzlich und hörbar! – dies bewirkt eine Weitung des Rachenraumes / Senkung des Kehlkopfes und wirkt insgesamt entspannend

