

Hinweise zur Gesunderhaltung der Stimme

- **Räuspern ist sehr schädlich, statt dessen husten Sie vorsichtig, lutschen, schlucken oder summen Sie entspannt auf „mm“**
- **gebrauchen Sie Ihre Stimme nicht ständig zu hoch (orientieren Sie sich an einem Zustimmung ausdrückenden „mm“**
- **nehmen Sie den Druck vom Kehlkopf, in dem Sie beim Sprechen die Zwerchfell-Flanken-Atmung durchführen**
- **achten Sie beim lauten Sprechen oder Rufen besonders auf die Bauchatmung und werden Sie dabei stimmlich nicht höher**
- **lockern Sie morgens und abends (also vor und nach der Sprechbelastung) Ihre Sprechwerkzeuge bei entspannter Stimmgebung**
- **entspannen Sie Ihren Kehlkopf bewusst durch das Herbeiführen des Gähnprozesses**
- **bei Erkältung sprechen Sie so wenig wie möglich, halten Sie Zimmerlautstärke ein, sprechen Sie nicht lauter, aber flüstern Sie auch nicht**
- **bei Heiserkeit der Stimme länger als 14 Tage suchen Sie bitte einen HNO-Facharzt oder besser noch einen Phoniater auf**
- **Arbeitsblätter und Materialien zu den Themen finden Sie unter anderem unter: <http://www.uni-potsdam.de/zelb/studium/sprecherziehung.html> und im Lehrbuch**

**„Sprechwissenschaft/Sprecherziehung -Ein Lehr- und Übungsbuch“
Siegrun Lemke (Hrsg.), Leipziger Skripten Bd.4, 2006**