

Wunderwerk Stimme

Darauf kommt es bei der Stimmpflege an

Unsere Stimme

Ein kleines Wort mit großer Bedeutung. Mit unserer Stimme können wir unsere Gedanken und Emotionen artikulieren und unsere Individualität ausdrücken. Umso wichtiger ist es, behutsam mit ihr umzugehen und sich ihrer Wichtigkeit bewusst zu sein. Für Personen, die berufsbedingt viel, laut und oft sprechen müssen, ist eine gute Stimmhygiene empfehlenswert. Zusammen mit der Expertin Paula Müller-Laupert haben wir einige alltags-taugliche Tipps zur Stimmpflege zusammengefasst.

Exkurs: Wie entsteht unsere Stimme?

Mit der Atmung wird die Luft beim Sprechen aus den Lungen in den Kehlkopf gepresst. Dort befinden sich die Stimmbänder – auch Stimmlippen genannt – und werden durch den Luftstrom in Schwingung versetzt. Die dabei entstehende Vibration erzeugt einen Schall, der als Ton wahrgenommen wird. Dieser wird durch verschiedene Resonanzräume verstärkt und modifiziert. Dabei spielt auch der Zustand der Schleimhäute eine Rolle: Sind diese ausgetrocknet können die Schallwellen nicht ideal schwingen. Der dabei entstehende Ton klingt heiser.

Stimmpflege – Basics



Ausreichend Flüssigkeit, um die Schleimhäute feucht zu halten. Dafür eignen sich auch befeuchtende Lutschpastillen.



Auf eine gerade Körperhaltung achten



Stimme vor langen und intensiven Sprechphasen aufwärmen



Husten statt Räuspern

Kleine Übungen für den Alltag:

1. Kausummen – Zum Aufwärmen des Stimmapparates

Stelle dir dein Leibgericht vor und kaue dazu genüsslich. Parallel beginnst du zu summen. Dabei weiter locker durch die Nase atmen.

2. Artikulation üben

Zungenbrecher in angemessenem Tempo möglichst deutlich aufsagen.

3. Lautloses Hauchen (Inhalieren to-go) um die Schleimhäute zu befeuchten

Mit offenem Mund geräuschlos hauchen, als ob man einen Spiegel zum Beschlagen bringen wollte. Dabei leise und entspannt durch die Nase einatmen.

4. Herzhaftes Gähnen lockert die Kiefermuskulatur

Gähne mehrere Male hintereinander herzhaft und öffne dabei den Mund.

5. Entspannte Position, um Spannungen zu lösen

Während man nicht spricht die Zungenspitze oben hinter die Schneidezähne legen, der Rest der Zunge ist locker und wird nicht an den Gaumen gepresst. Die Zähne sind dabei locker und nicht aufeinandergepresst. So kann die gesamte Kehlkopfaufhängemuskulatur entspannen und die Stimme wird entlastet.

Das rät die Expertin im Akut-Fall:

- Auf die Stimme hören und feinfühlig sein
- Stimme schonen und bewusst Pausen einlegen
- Leise sprechen und Flüstern vermeiden
- Alles meiden, was die Schleimhäute reizt: Rauchen, Alkohol, trockene Luft
- Schleimhäute feucht halten, z.B. mit Lutschpastillen mit befeuchtenden Inhaltsstoffen, wie isla® med voice



Paula Müller-Laupert

ist staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin. Die „Stimmfluencerin“ ist Expertin für alle Themen rund um das Zusammenwirken von Körper, Atmung und Stimme. In ihren Coachings und Seminaren geht es vor allem darum, was die eigene Stimme kann, wie man sie pflegt und wie man das Beste aus ihr heraus holt.



Lass' dich stimmfluencen!

