

Hinweise zur Stimmhygiene bei beanspruchter oder geschädigter Stimme

1. Nicht flüstern!
2. Nicht rufen oder schreien!
3. Oberkörper möglichst aufrecht halten, gerade sitzen und stehen.
4. Kinn leicht zur Brust neigen.
5. Nicht räuspern. Lieber kräftig abhusten und den Schleim entsorgen.
6. Viel Flüssigkeit aufnehmen. Milde Tees und stilles Wasser sind sehr zu empfehlen.
7. Bitte nichts heißes, nichts kaltes, nichts scharfes, keine Kohlensäure, kein Alkohol, im Überfluß. Bitte lassen Sie auch das Rauchen sein.
8. Möglichst wenig sprechen. Besonders, wenn die Umgebung sehr laut ist!
9. Milde Salbei-Bonbons haben sich als hilfreich erwiesen.
10. Vor Sprechbelastungen die Stimme „warm“- schwabbeln:
(blabb, blubb, bleub, ...)

Bei längerer Heiserkeit (länger als eine Woche) sollten Sie unbedingt den HNO-Arzt aufsuchen, um die Ursachen abklären zu lassen.