

Prophylaxe für eine gesunde Stimme

- morgens die Stimme „begrüßen / bereitmachen“:
 - gähnen, dehnen, räkeln
 - vorsichtig summen, um Schleim zu lockern und Muskeln anzuwärmen
 - Gesicht sanft abklopfen und ausstreichen

- Stimme direkt:
 - räuspern vermeiden: belastet die Stimmlippen extrem
 - bei Stimmbelastung **NICHT FLÜSTERN**: schadet der angegriffenen Schleimhaut; besser: nichts, wenig oder leise reden und: trockene Schleimhaut ist noch infekтанfällig!
 - Vermeidung von Umgebungslärm. Nicht schreien!

- Ernährung:
 - austrocknend wirken:
 - * Kamillen- und Schwarztee
 - * Kaffee
 - * Menthol, ätherische Öle (z.B. Kaugummi, Hustenbonbon)
 - * Alkohol
 - * Tabak
 - * Medikamente, möglich z.B. bei Aspirin, Antihistaminika, Inhalierstifte, Psychopharmaka, Schilddrüsenmedikamente, Antibabypille

 - reizend wirken:
 - * scharfe Gewürze
 - * eiskalte oder heiße Speisen
 - * Kaffee
 - * Orangensaft
 - * Menthol, ätherische Öle (z.B. Kaugummi, Hustenbonbon)

 - verschleimend wirken:
 - * Milch und Milchprodukte
 - * Apfelsaft (aber Äpfel PUR gegessen klären die Stimme!!!)

 - unterstützend wirkt:
 - * VIEL trinken
 - * Kräutertee: verdünnt & löst den Schleim
 - * lutschen: Salbei, Honig, EmserSalz- oder Isla-Moos-Pastillen

- Zwischendurch:
 - Lockerung / Bewegung / frische Luft
 - Abklopfen des Brustbeines & leichtes Summen
 - Regelmäßige Pausen – auch kleine Pausen sind wichtig!

- Atmung:
 - Nasenatmung (reinigt, wärmt und filtert die Luft bevor sie durch den Kehlkopf strömt)
 - Zusätzlich gerne Luftbefeuchtung und insgesamt Frischluftzufuhr
 - Klimaanlage bei der Arbeit & im Auto: Zugluft meiden! Ist die Luft zu kalt / zu trocken?
 - Bei Kälte und in extrem rauchiger Luft das Sprechen einschränken
 - Lockere, atemfreundliche Kleidung tragen (z.B. Bügel-BH / Gürtel beachten)