

# Dies tut meiner Stimme gut!

Die angeführten Übungen dienen nur als allgemeine Empfehlung. Sie können den Besuch bei Ihrem HNO-Arzt oder Logopäden nicht ersetzen! Bitte lassen Sie hartnäckige Beschwerden von Ihrem HNO-Arzt abklären!

Dieses Skript ist nur für den Eigengebrauch freigegeben, sämtliche Informationen in diesem Skript unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Veröffentlichungen oder Vervielfältigungen jedweder Art sind untersagt.

## Gute Sprech- und Gesangshaltung während der Einatmung:

Druck und Gewicht von den Fersen und den Knien nehmen – Knie leicht beugen und Gewicht des Körpers auf den Fußballen verlagern

Aufrichtung der Lendenwirbelsäule

Anhebung und Öffnung des unteren Rippenbogens zur Seite hin

Aufrichtung der Halswirbelsäule – Kinn ganz leicht beugen (verhindert Überstreckung der Halswirbelsäule)

## Menschen mit großer körperlicher Anspannung ...

- verlagern ihr Körpergewicht eher auf die Ferse, Schuhe klackern beim laufen
- Bauchmuskeln werden dadurch nicht trainiert und sind eher schwach
- Ausatmung ist zu kurz
- Kehlkopf zeigt wenig flexible Auf- und Abbewegung
- Mundöffnung ist eher zu klein (vertikal bei Männern 3-4 Querfinger normal, bei Frauen eher 2-3 Querfinger)
- große Anspannung wird von Zuhörern als gepresste Stimme wahrgenommen
- Stimme wird leicht heiser und ermüdet schnell
- kompensatorisch wird Mund oft weit beim Sprechen geöffnet

3

!!! Atemübungen  
Sprechhaltung trainieren  
Körper nach vorn orientieren !!!

## Menschen mit verringerter körperlicher Spannung ...

- erzeugen viel Druck auf die Beckenorgane und übertragen diesen Druck auf die Kniegelenke
- dadurch kann der Atemdruck von unten her nicht aufgebaut werden
- zu wenig Anspannung im Halsbereich lässt die Stimme hauchig auf Grund des Luftdurchganges durch die Stimmbänder erscheinen
- die Lautstärke fehlt
- Kompensatorisch wird versucht, die Lautstärke im Hals-Kopfbereich aufzubauen => Stimme wird zu hoch und eher unangenehm für den Zuhörer

4

!!!

Beckenbodenübungen  
Atemübungen

!!!

# Tipps und Tricks bei Erkältungsanzeichen

- warmen Holunderblütentee trinken
- Gurgeln mit lauwarmen Salbeitee
- Kauen eines Salbeiblattes
- nachts ein Tuch um den Hals tragen und obere Brustwirbelsäule warm halten
- Aufenthalt in verrauchten und klimatisierten Räumen vermeiden (wenn möglich)
- Stimme schonen – keine Gesangsübungen in dieser Zeit, wenig sprechen und Flüstern absolut vermeiden

5

Ruhephase der Nacht bringt mehr Feuchtigkeit in die Stimmlippen – Stimme ist morgens tiefer und ausgeruht – ungünstig in dieser Zeit zu kalte Luft oder überheizte Räume zum Schlafen

# Stimmübungen

- Korken oder ähnliches circa 2 mm in den Mund nehmen, mit den Zähnen locker festhalten und einen Text vorlesen
- Luft am Gaumen entlang einsaugen mit dem Laut CHI und auf FU ausatmen
- brrrrrr zur Entspannung der Stimme, nicht räuspern
- a-e-i-o-u in angenehmer Tonlage singen, ca. 5x zum Lösen von Schleim
- Kiefer öffnen – Zeigefinger auf Kiefergelenke legen (direkt vor den Ohren) – Ton singen bis Klang gefällt
- beide Zeigefinger aufs Kinn unterhalb der Unterlippe legen, dann hhhhhh singen und dabei Unterkiefer nach unten drücken
- mmmmh singen und sich vorstellen, wie der Ton als Pfeil zwischen den Augen herauskommt
- Hände auf den Brustkorb legen und sonor sprechen bis Brustkorb vibriert
- Zeigefinger und Daumen seitlich an den unteren Rand der Nase legen und hohen Ton singen bis muskuläre Anspannung spürbar ist