



Stimmhygiene - Stimmtipps

Was ist gut für unsere Stimme und was schadet ihr?
Hier finden Sie einen Überblick:

positiv:

- ➔ **Aufwärmen - ABC**
- ➔ **Summen „m“**
- ➔ **Thymus klopfen „a“**
- ➔ **Emser/Milch**
- ➔ **Salz gurgeln**
- ➔ **Wasser trinken**
- ➔ **Salbeitee**

- Aufwärmen in den ABC-Räumen wie Auto, Bad, (C)loset.
- Am besten Sie summen dazu ein „m“. Summen Sie dieses in verschiedenen Tonhöhen und nehmen Sie jeweils die Vibrationen in Kopf, Hals, Brust und Bauch wahr (= der beste Schleimlöser im Falle einer Verkühlung!)
- Die Thymusdrüse liegt ca. mittig unter dem Brustbein. Wenn Sie dieses sanft klopfen, so aktivieren Sie Ihren Kreislauf und Ihre Stimme wird munterer.
- Schnuppern Sie in Ihrer Vorstellung an einer Rose und nehmen Sie die Weitung in Ihrem Rachen wahr.
- Bei Verkühlung empfiehlt sich das Lutschen von Emser Pastillen oder Islamoos Pastillen aus der Apotheke.
- Wenn Sie kurz vor einem wichtigen Auftritt sind und Ihre Stimme Sie im Stich lässt, so hilft folgendes Notfallprogramm: 1 Tasse heiße Milch. Darin lösen Sie 7-10 Emser Pastillen auf und trinken das schluckweise. Damit retten Sie sich über ein paar Stunden. Milch hat die Eigenschaft die Schleimbildung zu fördern und ist daher nur im Notfall zu empfehlen.
- Trinken Sie viel Wasser (lauwarm) und gurgeln Sie 1x pro Woche mit 1 gestrichenen TL Salz in Wasser aufgelöst oder Salbeitee. Kein Kamillentee – ganz entgegen der gängigen Meinung reizt dieser und trocknet aus.



negativ:

- ➔ flüstern
- ➔ scharfes Essen
- ➔ lauter Raum
- ➔ pressen
- ➔ Kopfhaltung korrigieren
- ➔ falsche Atmung

- Flüstern belastet die Stimme enorm, da die Stimmlippen nicht schließen, Sie aber einen Luftstrom durchschicken, der die Stimmlippen zusätzlich austrocknet.
- Scharfes Essen bzw. scharfe Gewürze wie Chilli, Pfeffer, Ingwer trocknen die Stimmlippen ebenfalls aus.
- Wenn Sie heiser sind, meiden Sie laute Räume, da Ihre Stimmlippen durch die Resonanz mitvibrieren und nicht zur Ruhe kommen.
- Achten Sie auf Ihre Haltung und dabei insbesondere auf Ihren Kopf, damit die Stimme durch eine Fehlhaltung nicht gepresst wird.
- Flache Hochatmung - Atmen Sie zwischendurch bewusst in der tiefen Bauchatmung.

Viel Erfolg!

Wollen Sie mehr aus Ihrem stimmlichen Potenzial holen?

Wollen Sie Ihre Zuhörer fesseln?

Wollen Sie kompetent und glaubwürdig klingen?

➔ Sprechen wir miteinander: Holen Sie sich Ihren persönlichen Termin mit mir.

<https://calendly.com/sozusagen/20-min-telefonat-mit-barbara-blagusz>

Ich freue mich schon jetzt, Sie zu hören!

Kontakt:

Barbara Blagusz

e: blagusz@sozusagen.at

w: www.sozusagen.at