



# Herbstzeit - Erkältungszeit

**Tipps zur Stimmhygiene  
kommen Sie stimmlich gut gerüstet durch die kalte Jahreszeit**

## Das ist gut für die Stimme



### Essen und Trinken

- Viel trinken! Am Besten 2-3 Liter pro Tag, z.B. Tee, Wasser
- Milde Gewürze

### Schleimhäute

- Gesundes Wohnklima, mit ausreichender Luftfeuchtigkeit (Luftbefeuchter etc..)
- Glycerin- Bonbons (Grethers)
- Mit Salzwasser gurgeln
- Mit Salzwasser inhalieren

### „Lebensstil“

- Ausreichend Schlaf
- Gleichmässiger Wechsel von Belastung- und Entspannungsphasen
- Viel Bewegung an frischer Luft
- „gute Laune“ / Lachen

### Stimme

- Regelmässiges Stimm- Warm- Up
- Sprechen in angepasster Lautstärke
- Weiche Stimmeinsätze
- Normales Sprechtempo
- Sprechen in mittlerer Sprechstimmlage
- Ausreichend Stimmerholung nach Belastung

## Das ist schlecht für die Stimme



- Zu viel Kaffee, hochprozentiger Alkohol
- zu scharf, zu heiss, zu kalt

- Trockene Heizungsluft
- Nikotin
- Aufenthalt in verrauchten Räumen
- Mentholhaltige Bonbons

- Übermässige Leistungsanforderung / Stress
- „Schlechte Laune“

- Flüstern
- Sprechen in lauter Umgebung
- Zu lautes Sprechen, Rufen, Schreien
- Räuspern
- Zu hohe / zu tiefe Sprechstimmlage
- Zu hohes Sprechtempo
- Stimme aus dem Hals pressen

**Sehr wichtig ist auch das Erkennen von Stimmbeschwerden. Sollte eine Heiserkeit länger als 10 Tage andauern, ist ein HNO- Arzt aufzusuchen!**