



Bei Fragen dürfen Sie sich gerne bei uns melden!

## LOGOPÄDIE

*Herzblut mit Qualität*

## STIMMHYGIENE

*Gut für die Stimme*



- genügend Luftfeuchtigkeit und Belüftung
- freie Nasenatmung
- 2-4 Liter Flüssigkeit am Tag  
*(alkohol- und koffeinfreie Getränke)*
- ausgeglichener Lebensrhythmus, genügend Entspannungsphasen und geregelter Schlaf-Wachrhythmus
- aufrechte, lockere Haltung in Sprechsituationen
- bewusstes Sprechen *(leise, langsam)*
- Stimmlautstärke der Situation anpassen  
*(zu lautes, angestregtes Sprechen belastet die Stimme)*
- Aufwärmen der Stimme vor großer Belastung -> Warm up
- ausreichend Erholung von Stimmanstrengungen
- Lärmquellen soweit es geht abschalten
- Lockerungsübungen in Pausen
- Sprechpausen einbauen
- Summen *(statt Husten)*
- Husten *(statt Räuspern)*
- Gähnen
- Vermeidung von Stress



## STIMMHYGIENE

*Schlecht für die Stimme*



- Überheizte, trockene Räume
- Stäube, Rauch, Dämpfe, Abgase, Schimmel, etc.
- Sprechen auf Restluft / Schnappatmung
- zu eng anliegende Kleidung
- Alkohol- und Tabak- / Nikotinkonsum
- übermäßiger Konsum entwässernder Getränke  
*(Kaffee, Alkohol)*
- sehr kalte/heiße, scharfe, salzige, austrocknende, säurehaltige Lebensmittel  
*(zu scharfe und saure Speisen regen die Produktion von Magensäure an --> Sodbrennen!)*
- scharfe Lutschpastillen mit Minze, Menthol, Kamille oder Eukalyptus können die Schleimhaut austrocknen  
*-> stattdessen mentholfreie und/oder ungesüßte Bonbons lutschen*
- Schreien *(lieber leise und deutlich!)*, nicht gegen Lärm sprechen!
- Flüstern
- Räuspern *(lieber husteln oder einen Schluck Wasser trinken und den Schleim dann runter schlucken, summen kann auch helfen)*



## STIMMÜBUNGEN

### Anwendungen

# WARM-UP

für die Stimme

Stimmhygiene/Stimpflege ist vergleichbar mit täglicher Mund-/Zahnhygiene. Da Körper und Stimme noch nicht aufgewärmt sind, ist es wichtig langsam und sanft vorzugehen!

## MORGENS, IM BETT:

sich räkeln, dehnen, in alle Richtungen strecken und sich dann langsam sanft aufrichten, den Körper sanft drehen und ein paar Mal sanft nicken

## DEN KÖRPER AUFWECKEN, IM STEHEN:

- den ganzen Körper abklopfen, um ihn wach zu machen, zu aktivieren
- den Körper in die Länge strecken, als würde man Äpfel pflücken
- den Körper sanft ausschütteln

## GESICHT AUFWECKEN:

- Gesicht ausstreichen, Gähnen, auch herzlich mit Stimme gähnen (*dehnt den Mundinnenraum, aktiviert das Zwerchfell und die Stimme*), Zungenbrecher sprechen z.B. „In Ulm, und um Ulm und um Ulm herum.“

- grimassieren: bei der Zahnpflege vor dem Spiegel, dann alle Gesichtsmuskeln durchbewegen, Mund spülen, sanft gurgeln

## ATEMÜBUNGEN, IM STEHEN ODER SITZEN

Hände auf den Bauch legen und bewusst atmen, spüren wie sich der Bauch hebt und senkt, bewusst ein- und ausatmen

## SANFTE KÖRPERBEWEGUNGEN

Schultern, Arme und Beine kreisen, evtl. Spaziergang

→ kann auch als Cool down am Abend durchgeführt werden, zum bewussten Entspannen



# STIMMÜBUNGEN

für die Stimme

## AUFWÄRMEN DER STIMME

- ausgiebiges Gähnen und Strecken
  - leises Summen „M“
  - „Morgenschleim“ lösen durch Abklopfen des Brustkorbes, dabei die Vokale a, e, i, o, u sprechen
  - Atmung überprüfen -->angestrebte Atmung: Mischatmung/ Zwerchfellatmung
- einatmen: Bauchdecke hebt sich;  
ausatmen: Bauchdecke senkt sich; Atempause



## GÄHNEN

- so oft mit möglich bewusst gähnen
- beim Gähnen auch die Stimme dazu nehmen

## KIEFERGELENK LOCKERN

- Unterkiefer seitlich hin und her schütteln
- Unterkiefer nach unten fallen lassen
- ohne Anspannung fä, fä, fä sprechen und den Mund dabei möglichst weit öffnen (*nicht aufspreizen*)

# STIMMÜBUNGEN

zur Verbesserung der Stimmqualität

## SUMMEN

- Summen auf „M“--> dann einen Vokal anhängen – abspannen - nächste Silbe
- Silben mit „M“ beginnen und in verschiedenen Tonhöhen singen/sprechen

## SUMMÜBUNGEN

- die Lippen liegen leicht aufeinander, Stimme tönen lassen
- kurzer Vokal: mom mom mom /  
langer Vokal: m----o mum mum mum  
m----u → alle Vokale durchsprechen

## LIPPENFLATTERN

- Ausatemstrom wird gegen die sanft verschlossenen Lippen geführt, bis sie zu flattern beginnen
- erst stimmlos, dann stimmhaft
- Variationen in der Tonlage → Glissandi
- Hilfen: Hände seitlich an den M. buccinator legen und Lippen leicht nach vorn schieben, damit M. orbicularis gelockert wird
- Bewegungshilfen: vom Körper/Gesicht nach vorn
- Vorstellungshilfen: „Kutscher- brrr“, Pferdeschnauben, Motorengeräusch

## KAUPHONATION / KAUIEN

- Mit geschlossenen Lippen (*ohne Ton*) kauen und dabei alle Bewegungsmöglichkeiten der Kauorgane nutzen
- gleiche Kaubewegungen ausführen und dabei folgende Silben sprechen: mijom, bijom, kijom  
→ *darauf achten, dass die Kaubewegungen beim Sprechen nicht geringer werden*
- gleiche Kaubewegungen ausführen und dabei folgende Wörter sprechen: Mund, Mond, Mann, Mehl, Mist

# LOCKERUNGEN

für die Stimme

## GANZKÖRPERLICHE LOCKERUNG

- den ganzen Körper locker ausschütteln, alle Körperteile in Bewegung setzen, Stimme dazu geben und vibrieren lassen
- Hüfte drehen und dabei Arme locker schlenkern lassen
- Arme nach oben strecken, Finger sind gestreckt, Beine leicht gekrächst, Knie nicht durchgedrückt. Oberkörper vornüber fallen lassen, Kopf auch locker lassen, die Arme locker pendeln lassen. Dann langsam Wirbel für Wirbel aufrichten und zum Schluss den Kopf aufrichten

## LOCKERUNG DES SCHULTERGÜRTELS

- Schultern hochziehen und locker fallen lassen
- Schultern langsam kreisen, nach vorne und nach hinten und abwechselnd links und rechts
- Arme auf Brusthöhe halten, Fingerspitzen zeigen aufeinander, Arme sind waagrecht. Nun langsam nach hinten führen, Schulterblätter nähern sich an. Spannung etwas halten und dann im Zeitlupentempo Arme wieder nach vorne führen. Arme locker fallen lassen.
- Arme auf Brusthöhe halten, Handflächen aneinander legen und gegeneinander drücken. Hände langsam soweit wie möglich mit Anspannung nach oben führen und ebenfalls mit Anspannung wieder in die Ausgangsstellung zurück. Arme locker fallen lassen.

## LOCKERUNG IM HALS-UND NACKENBEREICH

- Kopf locker nach vorne hängen lassen, Kinn zeigt zur Brust. Kopf langsam nach rechts drehen (*sich über die rechte Schulter schauen*), Kinn bleibt aber gesenkt. Kopf wieder zur Mitte bewegen und sich über die linke Schulter schauen, mehrmals wiederholen.
- Kopf langsam zur Seite führen, als ob man das Ohr auf die Schulter legen wollte, dann wieder aufrichten, andere Seite.
- Hände verschränkt an den Hinterkopf legen und mit dem Kopf gegen die Hände drücken. Arme fallen lassen.