

SYMPTOME EINER STIMMSTÖRUNG

- Heiserkeit
- Räusperzwang
- Hustenreiz
- Atemnot
- Schluckbeschwerden
- Kratzen oder Schmerzen im Hals
- Fremdkörper-, Druck & Trockenheitsgefühl
- Verminderte stimmliche Leistungsfähigkeit

VERHALTEN BEI AKUTEM INFEKT

- Stimmschonung!
- Reichlich Flüssigkeitszufuhr (Salbei-, Eibisch-, Käsepappeltee)
- Inhalationen mit Wasserdampf oder isotonen Salzlösungen
- Gurgeln (Salbei-, Eibisch-, Malventee, milde Salzlösung)
- Ausreichende Luftfeuchtigkeit (lüften!)
- Beruhigende Lutschtabletten (KEIN Menthol)

Bei anhaltendem Auftreten von Symptomen ist eine fachärztliche Abklärung ratsam, um mögliche Erkrankungen auszuschließen.

RISIKOFAKTOREN BEI SPRECHINTENSIVEN BERUFEN

- Übermäßige Stimmbelastung
- Unzureichende Stimmhygiene
- Stress & psychische Belastung
- Ungeeignete akustische Bedingungen (z.B. großer Klassenraum, Turnsaal)
- Unzureichende Stimmschonung bei Erkältungen & Atemwegserkrankungen
- Veranlagung & Alter

STIMMHYGIENE

- Atemtechnik trainieren
- Stimme nicht überlasten - Stimpfpausen einlegen
- Richtige Körperhaltung
- Stimmübungen
- Ausreichend trinken
- Raumakustik optimieren
- Bei Infekten Stimmruhe einhalten
- Passende Sprechstimmlage finden
- Gesunde Lebensgewohnheiten (kein Nikotin!!)