



Stefanie Mikus-Marx · Stimmbildung · Körperarbeit

Wie kann ich meine Stimme fit halten?

1. Hydratisiere dich ausreichend: Trinke genug Wasser, um sicherzustellen, dass deine Stimmbänder nicht austrocknen. Achte darauf, dass du vor allem vor und während des Singens oder Sprechens ausreichend trinkst.
2. Vermeide rauchen und Alkohol: Rauchen und Alkohol trocknen nicht nur die Stimmbänder aus, sondern können auch zu Entzündungen und Schäden führen. Versuche daher, Rauchen und Alkohol zu vermeiden oder zu reduzieren.
3. Achte auf deine Atemtechnik: Eine gute Atmung ist entscheidend für eine gesunde Stimme. Versuche, tief aus dem Bauch zu atmen und vermeide flache Atmung. Eine gute Atemtechnik unterstützt auch eine klare Artikulation und eine bessere Stimmbelastbarkeit.
4. Erwärme deine Stimme: Bevor du zu sprechen oder zu singen beginnst, solltest du deine Stimme aufwärmen, um Verletzungen und Schäden zu vermeiden. Hierfür gibt es verschiedene Übungen wie Zungen- oder Lippenlockerungen, Dehnübungen oder Stimmübungen.
5. Vermeide Überanstrengung: Wenn du deine Stimme zu sehr belastest oder überanstrengst, kann das zu Verletzungen und Schäden führen. Versuche daher, deine Stimme nicht zu überbeanspruchen und nimm regelmäßig Pausen.
6. Reduziere Stress: Stress kann sich auf deine Stimme auswirken und sie beeinträchtigen. Versuche daher, Stress zu reduzieren oder zu vermeiden, indem du Entspannungsübungen wie Yoga oder Meditation ausprobierst.
7. Pflege deine Gesundheit: Eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung sind ebenfalls wichtige Faktoren für eine gesunde Stimme. Achte daher auf eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung.