



## Stefanie Mikus-Marx · Stimmbildung & Körperarbeit

Wenn wir erkältet sind, kann unsere Stimme heiser oder kratzig werden. Hier sind sechs Tipps, die helfen können, unsere Stimme zu schonen und die Stimmbänder zu beruhigen:

1. Flüssigkeit zu sich nehmen: Trink viel Wasser und warme Getränke wie Tee mit Honig und Ingwer. Dadurch bleiben die Stimmbänder feucht und geschmeidig.
2. Stimme schonen: Vermeide es, laut zu sprechen oder zu schreien, da dies die Stimmbänder belasten kann. Sprich stattdessen in einer ruhigen und sanften Stimme.
3. Dampfbäder: Mach regelmäßig Dampfbäder, um die Stimmbänder zu befeuchten und zu beruhigen. Füll eine Schüssel mit heißem Wasser und atme den Dampf für etwa 10 Minuten ein.
4. Kräutertees: Trink Kräutertees wie Kamille, Salbei oder Eibischwurzel, um die Stimme zu beruhigen und zu befeuchten.
5. Pausen einlegen: Wenn möglich, leg Pausen ein und sprich weniger, um die Stimme zu schonen. Vermeide es auch, zu husten oder zu räuspern, da dies die Stimmbänder noch mehr belasten kann.
6. Wenn die Nase frei ist, atme durch die Nase. Das schont die Stimmbänder und sorgt für eine entspanntere, tiefe Atmung.