

Stimm-Fitness: Do's und Dont's



Wie wichtig die Stimme ist, merken wir oft erst, wenn sie einmal weg ist. Du bist im beruflichen wie privaten Alltag immer auf Deine Stimme angewiesen. Um die Stimme dauerhaft leistungsfähig und gesund zu erhalten, beachte folgende Tipps.

Stimm-Fitness: Do´s und Dont´s

10 allgemeine Do´s und Dont´s

1. Trinke reichlich, mindestens zwei, besser drei Liter am Tag. Günstig: stilles Mineralwasser oder gefiltertes Leitungswasser.
2. Rauche nicht! Rauchen schadet den Schleimhäuten der Luftwege und der Stimmlippen und sollte daher vermieden werden! Der Genuss hochprozentiger Alkoholika sollte ebenso vermieden werden!
3. Vermeide häufiges Räuspern! Wenn Du ein Räusper-Bedürfnis spürst, so hüstele stattdessen leicht oder schlucke kräftig!
4. Vermeide, wenn möglich, gegen starken Lärm anzusprechen, z. B. im Bus, auf lauten Straßen, in der Disko, auf Rockkonzerten oder auf Baustellen!
5. Wenn Du dennoch gelegentlich laut sprechen musst, dann benutze Deine Kraftstimme. Sprich mit dem gesamten Körper. Die Stimme bleibt dabei eher tief. Die goldene Regel: Rufen statt Schreien.
6. Bei starker stimmlicher Belastung, z. B. bei langen Gesprächen, Vorträgen oder beim Telefonieren, entspanne regelmäßig den Körper und die Stimme mit den erlernten Übungen, trinke regelmäßig einen Schluck Wasser!
7. Bewege Dich! Treibe mindestens zweimal pro Woche 30 Min Sport. Besonders geeignet sind Ausdauersportarten, Schwimmen, Laufen, Nordic Walking, Radfahren.

Stimm-Fitness: Do's und Dont's

8. Ernähre Dich ausgewogen und Sorge für einen stimmigen Schlaf-Wach-Rhythmus. Zusammen mit regelmäßiger körperlicher Bewegung stärkst Du so Dein Immunsystem und beugst Erkältungen vor.
9. Gehe regelmäßig in den Wald, am besten in einen Nadelwald. Ein „Bad in der Waldluft“ stärkt nachweislich die Abwehrkräfte und hilft sogar Krebs vorzubeugen. Günstig: 4 Stunden in der Woche.
10. Sorge generell für Balance im Leben: Balance zwischen Arbeit und Freizeit, zwischen An- und Entspannung, zwischen Ruhe und Bewegung, Schlafen und Wachsein, sprechintensiven und sprecharmen Zeiten.



twinlili / pixelio.de

Stimm-Fitness: Do's und Dont's

Vor sprechintensiven Phasen

- ✓ Wenn Du einen Vortrag hältst, ein Meeting leitest, oder ein geschäftliches Telefonat führen willst, dann bereite Dich inhaltlich gut vor. So fühlst Du Dich sicherer, das zeigt sich auch im Stimmklang.
- ✓ Plane genügend Pufferzeit ein, so dass Du nicht hetzen musst, sondern ruhig und gelassen in den Termin gehen kannst.
- ✓ Iss nicht unmittelbar vor wichtigen sprechintensiven Phasen große Portionen. Nimm keine „schwere“ Mahlzeit mit Kohlehydraten zu Dir. Vermeide Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis. Iss stattdessen Salat, Eier, Fisch, Geflügel.
- ✓ Vermeide auch Cola, Milch, Käse, Bananen, Kaffee – das kann verschleimend wirken.
- ✓ Iss vor sprechintensiven Phasen keine Nüsse und kein Knäckebrötchen. Das kann einen unangenehmen Hustenreiz verursachen.
- ✓ Wärme Deine Stimme auf – besonders dann, wenn Du an diesem Tag bislang noch wenig oder gar nicht gesprochen hast. Ideales Warm-up: genüsslich Kauen und Summen (Kaustimme)
- ✓ Wenn Du unter Mundtrockenheit leidest, iss einen Apfel. Alternativ kannst Du Dir auch bildhaft vorstellen, in eine saftig-saure Zitrone zu beißen. Das regt die Speichelproduktion an.
- ✓ Stelle Dir ein Glas stilles Wasser bereit.

Stimm-Fitness: Do's und Dont's

Während sprechintensiven Phasen

- ✓ Achte auf eine aufrechte Körperhaltung, nimm Dir Raum! Atme tief in den Bauch.
- ✓ Sprich nicht zu schnell, mach Pausen. Die Pausen erlauben Deinen Zuhörern zu verstehen, was Du gesagt hast. Durch Pausen wirkst Du souveräner.
- ✓ Trinke ab und an einen Schluck stilles Wasser, um so die Schleimhäute feucht zu halten.

Nach sprechintensiven Phasen

- ✓ Erlaube Dir und der Stimme Ruhe. Gönn Dir pro 4 Stunden Sprechzeit mindestens 1 Stunde Stimmpause.
- ✓ Trinke reichlich, lutsche ein bis zwei Isla-Moos- oder GeloRevoice-Pastillen. Auch Salbei-Bonbons sind empfehlenswert.
- ✓ Falls die Stimme etwas angegriffen sein sollte, sich vielleicht etwas fest anfühlt, massiere die Kaumuskulatur und den Nacken, summe danach zwei, drei Minuten sanft in bequemer Lage (Kaustimme)

Wenn Du mehr erfahren und intensiver an Deiner Stimm-Fitness arbeiten möchtest, dann empfehle ich Dir den Stimm-Quick-Check mit anschließendem Einzelcoaching oder Praxis-Seminar. Schreibe einfach eine Mail an: quickcheck@frederikbeyer.de

Stimm-Fitness: Do's und Dont's

LaxVox-Methode



Du benötigst:

- 1 PET-Flasche (0,5 Liter)
- 1 Silikon-Schlauch, 33 cm lang
- lebensmittelecht, hitzebeständig, Durchmesser etwa 1 cm

Übung 1

Puste für etwa eine Minute mehrmals gleichmäßig in den Schlauch, so dass das Wasser in der Flasche blubbert. Die u-förmigen Lippen umschließen den Schlauch, der Kiefer bleibt locker. Experimentiere, indem Du

- a) den Schlauch etwas höher oder tiefer ins Wasser steckst
- b) etwas kräftiger (lauter) bzw. etwas sanfter (leiser) blubberst

Übung 2

Mache das Gleiche jetzt für etwa 2 Minuten stimmhaft: blubbere einige Töne in die Flasche, mal etwas leiser, mal etwas lauter, aber immer bequem. Die Wangen sollten dabei vibrieren („mitblubbern“). Spiele ein wenig mit der Stimmmelodie. Blubbere auf /u/ und später auf /ü/ ein kleines Liedchen in die Wasserflasche.

Sprich nun – ohne Flasche – ein paar Sätze. Wie fühlt sich die Stimme anders an als zuvor?

Stimm-Fitness: Do's und Dont's

Was tun bei Erkältungen?

Wie bei allen Krankheiten, so gilt auch hier: Vorbeugen ist besser als Heilen. Beachte folgende Hinweise, um möglichst gesund und stimmlich fit zu bleiben.

7 vorbeugende Maßnahmen

1. Kleide Dich entsprechend der Witterung. Habe gerade in der Übergangszeit immer Kleidung dabei, die Du – je nach Wetter – unkompliziert an- bzw. ausziehen kannst.
2. Sauna stärkt die Abwehrkräfte. Bevorzuge Dampfsaunen oder bedampfte Bio-Saunen. Dort ist die Luftfeuchtigkeit höher als in den extrem heißen Finnischen Saunen (90-100 Grad Celsius). Die hohe Luftfeuchtigkeit tut den Schleimhäuten gut.
3. Vermeide es in der Grippezeit (Dezember bis April), anderen Menschen die Hand zu geben. Lasse Dich ggf. gegen Grippe impfen.
4. Krankheitserregende Keime finden sich vor allem in benutzten Handtüchern, an Türklinken und auf Computer-Tastaturen. Benutze Handtücher nur 2-3 Mal. Desinfiziere regelmäßig Türklinken, Computer-Tastaturen etc. Wasche Dir regelmäßig die Hände mit antibakterieller Seife.

Stimm-Fitness: Do's und Dont's

5. Ernähre Dich ausgewogen, nimm Vitamine zu Dir. Bewege Dich an der frischen Luft. Nutze gerade in der dunklen Jahreszeit das wenige Tageslicht. Tageslicht ist wichtig für die Vitamin-D-Bildung im Körper.
6. Nur wenige Präparate schützen gut vor viralen Infekten. Propolis wirkt sowohl antibakteriell als auch antiviral. Nimm in der Erkältungszeit vorbeugend regelmäßig etwas Propolis zu Dir. Propolis-Tinkturen gibt es in Apotheken zu kaufen.
7. Sorge für ein angenehmes Raumklima. Eine zu geringe Luftfeuchtigkeit – im Winter liegt sie oft bei gerade mal 20% – kann dazu führen, dass die Schleimhäute austrocknen. Sorge also für eine ausreichend hohe Luftfeuchtigkeit (etwa 50%) – gerade in der Heizperiode. Hier fünf Tipps für ein angenehmes Raumklima:
 - ✓ Frische Luft tut gut! Lüfte regelmäßig Deine Wohn- und Arbeitsräume, am besten frühmorgens für 5-10 Minuten eine Stoßlüftung.
 - ✓ Stelle einige Pflanzen in Deine Zimmer! Pflanzen nehmen Kohlendioxid auf, geben Sauerstoff ab und sorgen so für ein angenehmes Raumklima.
 - ✓ Besorge Dir einen guten Luftbefeuchter. Damit kannst Du die Luftfeuchtigkeit in Deinen Räumen gezielt regulieren.
 - ✓ Alternativ kannst Du auch ein nasses Handtuch in den Raum hängen oder eine Schale Wasser auf die Heizkörper stellen.
 - ✓ Trinke regelmäßig einen Schluck Wasser, besonders wenn Du viel sprechen musst.

Stimm-Fitness: Do's und Dont's

7 Maßnahmen bei Erkältung

1. Beim Lutschen von Bonbons, besonders bei Erkältungen, solltest Du unbedingt milde Produkte *ohne Menthol* bevorzugen, z. B. Isla-Moos-Pastillen, Emser Salz, Salbei-Bonbons, GeloRevoice.
2. Vermeide Produkte mit ätherischen Ölen. Ätherische Öle greifen ebenso wie Menthol die Schleimhäute an.
3. Wenn Du öfters erkältet sein solltest, lohnt sich die Anschaffung eines Inhalationsgerätes (ca. 90 € in den Apotheken).
4. Solltest Du länger als eine Woche heiser sein, ohne dass die Symptome nachlassen, gehe bitte unbedingt zum HNO-Arzt!
5. Wenn Du heiser bist, flüstere nicht, sondern schweige (Stimmruhe)! Gleiches gilt bei Stimmlosigkeit: Schweige unbedingt (absolute Stimmruhe) und gehe sofort zum HNO-Arzt!
6. Achte besonders auf das Raumklima. Gerade in der Heizperiode ist die Luftfeuchtigkeit in vielen Räumen oft zu gering. Die trockene Luft schadet den Schleimhäuten. Die Luftfeuchtigkeit sollte bei etwa 50-60% liegen.
7. Achte darauf, ausreichend zu schlafen. Trinke reichlich – mindestens zwei, besser drei Liter am Tag, vor allem Wasser und Tee.

Frederik Beyer – Sprecher, Trainer, Coach

- Studium Gesang, Gesangspädagogik, Sprechwissenschaft
- NLP-Mastercoach (DVNLP)
- 8 Jahre Darsteller am Theater im Gewölbe Weimar
- mehr als 1.500 Bühnenauftritte als Sänger, Sprecher, Moderator
- 10 Jahre Nachrichtensprecher im MDR-Hörfunk
- Sprecher hunderter TV-Dokumentationen (ZDF, VOX, Sky, n-tv, N24)
- zahlreiche Hörbücher und CD-Produktionen
- Vorträge und Keynotes als Stimm-Experte
- Trainer für Manager und Führungskräfte in ganz Deutschland
- mehr als 6.000 Seminar- und Trainingsstunden
- Stimmtrainer in der Jürgen Höller Academy
- Mitglied in der German Speakers Association GSA
- Eigene XING-Gruppe Erfolgsfaktor Stimme mit mehr als 10.000 Mitgliedern
- Zwei eigene Online-Video-Kurse: „Erfolgsfaktor Stimme“ und „Überzeugend Präsentieren“



Ich wünsche Dir, dass Du weiterhin „gut bei Stimme“ bleibst und künftig noch mehr mit dem Erfolgsfaktor Stimme punktest. Ich bin sicher, dass Du das schaffst – das nötige Know-how hast Du ja jetzt! Viel Erfolg!

Du willst Deine Stimme optimieren?

Ich biete Dir interaktive Vorträge, Seminare und Premium-Einzelcoachings.

Vorträge	„Erfolgsfaktor Stimme!“ „Redest Du noch oder überzeugst Du schon? So punktest Du mit Deiner Stimme!“
Offene Seminare	„Mit Deiner Stimme punkten!“ 2-Tages-Praxis-Seminar in der Jürgen-Höller-Academy „Stimme – Präsenz – Stil“ 3-Tages-Praxis-Seminar zusammen mit Frederik Beyer und Frederik Malsy
Inhouse-Seminare	Halbtages-, 1-Tages- und 2-Tages-Seminare in Deinem Unternehmen, individuell zugeschnitten auf die Herausforderungen Deiner Mitarbeiter
Einzelcoaching	20-Stunden-Paket oder 10-Stunden-Paket persönliches Coaching/Training, in meinem Stimmstudio in Büsum und/oder online via Skype/Edudip Stimm-Quick-Check – 60 Minuten Analyse- und Feedbackgespräch – telefonisch oder via Skype

Du hast Interesse? Dann sprich mich an: post@frederikbeyer.de