

Stimmprobleme

Beitrag von „Brotkopf“ vom 13. Dezember 2007 20:19

ich geh momentan auch zur logopädin, zwar erst seit einigen wochen, aber folgende sachen fallen mir spontan ein:

- vor dem unterricht den körper auf die stimmlichen strapazen vorbereiten :), d.h. den brustkopf und die schultern und der hintere obere rücken beklopfen, mit gespreizten fingern abklopfen (z.b. morgens vor der roten ampel)
- aufpassen, dass die stimme nicht hoch richtung kehlkopf rutscht, also versuchen sie unten richtung bauch zu halten (verstehst ihr was ich meine?)
- viel trinken, für gute luft sorgen
- so wenig wie möglich sprechen, z.b. ab und zu mal ein hörspiel vorspielen anstatt etwas vorzulesen (in der GS), meldekettchen bilden lassen etc.

falls mir in den nächsten wochen noch mehr tips begegnen die nicht schwer zu erklären sind dann stell ich sie hier ein!

übrigens: bei mir zahl die therapie die krankenkasse (aok). ich war leicht heiser und wegen einer anderen sache beim hausarzt - er hat mich drauf angesprochen und mir direkt logopädie aufgeschrieben - ein bisschen heiser ist man ja immer 😊

lg