

Stimmprobleme

Beitrag von „Panama“ vom 3. März 2011 16:40

Ich hatte auch fast 2 Jahre Stimmprobleme. Ich war bei einer super ausgebildeten Logopädin, die gleichzeitig Stimmtherapeutin ist und Lehrer, Erzieherinnen, Opersänger u.ä. betreut. Jetzt war ich in Elternzeit und meiner Stimme gehts natürlich blendend (trotz kleinem 7-jährigem "Kampfmacho" zu hause 😊)
aber ich bin gespannt, wie es Ende des Kalenderjahres aussieht.....leider wird im Studium viel zu wenig auf das Thema eingegangen!

Hier noch ein paar Tipps, die mir echt geholfen haben:

Morgens nach dem Aufstehen mit Wasser gurgeln

Unter der Dusche gurgeln

Wichtig: RÄUSPERN verboten! Wenn möglich kurz abhusten

Bei Stimmproblemen NIE flüstern. Lieber Mund halten (auch wenns schwer fällt *gggg*)

Ganz schlimm für mich ist die Heizungsluft im Klassenzimmer im Winter....

LG Panama