

## **Stimmpflege -- wer kennt ein gutes Buch?**

### **Beitrag von „Friesin“ vom 9. Januar 2014 21:18**

Regelmäßig im Winter ist es soweit: meine Stimme setzt aus. Dazu brauche ich gar keine spürbare Erkältung zu haben, ich fühle mich pudelwohl, aber die Stimme streikt. Der Arzt spricht von Stimmbandentzündung und behandelt mit Medikamenten (je nach Schwere des "Falls")

Darüber hinaus möchte ich jedoch gerne meine Stimme gezielt trainieren. Sie im Unterricht wirkungsvoll, aber schonend einsetzen. Und dafür suche ich ein schlaues, hilfreiches Buch. Derer gibt es zwar viel im Buchhandel, doch ich verliere den Überblick  Hat jemand den ultimativen Tipp?

---

### **Beitrag von „Ruhe“ vom 9. Januar 2014 22:01**

Im Referendariat versagte meine Stimme auch regelmäßig, obwohl ich mich nicht krank fühlte. Ich bin dann zu einer Logopädin gegangen (hat die Krankenkasse problemlos gezahlt). Das ist jetzt 12 Jahre her. Das hat sich in meinem Fall gelohnt. Das Stimmproblem von damals habe ich nicht mehr.

Vielleicht ist das besser als Selbsttraining mit Buch?

---

### **Beitrag von „Piksieben“ vom 10. Januar 2014 20:08**

Das hier wurde uns auf einer Fortbildung empfohlen:

Coblenzer, Horst: „Erfolgreich sprechen“ 5. Auflage  
ISBN 3-215-06547-9; ÖBV HPT, Wien 2006

Wobei ich die Fortbildung besonders hilfreich fand. Der Kursleiter kann auch feststellen, ob man z. B. schon heiser klingt und es werden Übungen gemacht. Wir haben eine Schulung nur für unsere Lehrer bekommen, das kam gut an. Vielleicht regst du das ja auch mal an, du bist ja nicht allein mit diesem Problem.

Ich denke aber auch, bei deinen Beschwerden wäre ein Termin beim Logopäden tatsächlich angebracht.

Es ist wichtig, die richtige Stimmlage zu finden, nicht zu schreien und nicht zu flüstern. Und natürlich trinken, lutschen und bei Bedarf inhalieren. Ich habe festgestellt, dass ich meinen Hals im Winter immer warmhalten muss. So und mit den Tipps aus dem Kurs komme ich gut zurecht.

Gute Besserung!

---

### **Beitrag von „sally-ann“ vom 10. Januar 2014 21:14**

Hallo Friesin,

ich habe im Studium ein Seminar belegt, wo es darum ging die Stimme bewusst einzusetzen / zu schonen / usw..

Im Rahmen dieses Seminars wurde uns folgendes Buch empfohlen und ich habe es mir auch gekauft. Ich finde das Buch sehr hilfreich, da konkrete Tipps gegeben werden, wie man richtig spricht bzw. was man vermeiden sollte.

Kann ich dir also empfehlen.

*Gut bei Stimme - Richtig sprechen im Unterricht* von Ingrid Amon (Beruf LehrerIn, inkl. Audio CD) kostete knapp 25 Euro

Hier sind einige Tipps, die ich noch in Erinnerung habe:

*Flüstern ist Gift für die Stimme - Vermeiden!!!*

*Nicht räuspern - Die Stimmbänder werden gereizt*

*Viel trinken - hält die Stimmbänder feucht*

*Vor dem Sprechen Stimme wärmen mit Übungen...*

*Auf Körperhaltung achten, richtig atmen, usw.*

...

Gute Besserung

sally-ann

---

### **Beitrag von „Friesin“ vom 11. Januar 2014 11:53**

vielen Dank für eure Tipps und Wünsche!

Flüstern meide ich, viel trinken versuche ich,  
doch beim Nicht-Räuspern wirds schon schwierig 

Ich versuche, möglichst wenig zu sprechen und merke jetzt erst, wieviel eigentlich belangloses,  
doch (hoffentlich) nettes Zeug ich so den ganzen Tag daherrede 

Wenn s nicht besser wird, werde ich mir Logopädie verschreiben lassen.

---

### **Beitrag von „brasstalavista“ vom 11. Januar 2014 16:43**

Hallo Friesin,

neben den schon genannten Tips gibt es noch eine weitere Möglichkeit: Auch ein/e vernünftige/r Gesanglehrer/in mit guten Kenntnissen in Sachen Stimmfunktion könnte Dir weiterhelfen. Vorsicht ist allerdings geboten bei Gesangspädagogen, die selber eher Naturtalente sind und gar nicht genau wissen, warum sie gut singen können. (Die gibt es durchaus!) Ich kenne aber Vertreter dieser Zunft, die echt Bescheid wissen über die körperlichen Zusammenhänge und auch über den vernünftigen Gebrauch der Sprechstimme. Das Schöne an dieser Lösung wäre, das Du auch noch etwas Musikalisches machen könntest! (Vorausgesetzt, Du singst gerne...)

Viele Grüße,

Brasstalavista