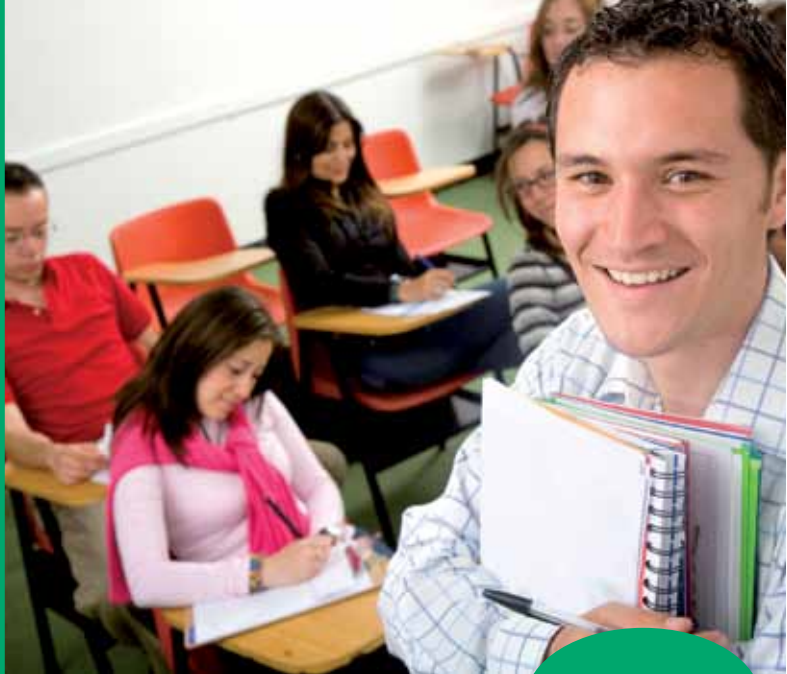


# RATGEBER

für Angehörige, Betroffene und Fachleute herausgegeben von Jürgen Tesak



3. Auflage

## Stimme und Stimmhygiene

Ein Ratgeber zum  
Umgang mit der Stimme

Bianca Tesche

## Die Autorin



### **Bianca Tesche**

- Diplomlehrerin für Deutsche Sprache/Literatur und Musik, Sprecherzieherin, Gesangspädagogin, Zusatzqualifikationen in Kinesiologie
- Tätigkeit als Sprachtherapeutin von 1993-1998 in den Rehabilitationskliniken Bad Rappenau und Bad Gögging mit Schwerpunkt Stimmtherapie
- anschließend Mitarbeiterin und seit 2002 Leiterin der Schule für Logopädie an der ersten Europäischen Schule für Physiotherapie, Ergotherapie und Sporttherapie der Klinik Bavaria Kreischa/Sachsen.

Bianca Tesche

## **Stimme und Stimmhygiene**

Ein Ratgeber zum Umgang mit der Stimme

Bianca Tesche

# Stimme und Stimmhygiene

Ein Ratgeber zum  
Umgang mit der Stimme



Das Gesundheitsforum

Schulz-  
Kirchner  
Verlag

## **Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Die Informationen in diesem Ratgeber sind von der Verfasserin und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Verfasserin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

**Besuchen Sie uns im Internet: [www.schulz-kirchner.de](http://www.schulz-kirchner.de)**

3. Auflage 2012

2. Auflage 2010

1. Auflage 2006

eISBN 978-3-8248-0674-4

Alle Rechte vorbehalten

© Schulz-Kirchner Verlag GmbH, Idstein 2012

Mollweg 2, D-65510 Idstein

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer: Dr. Ullrich Schulz-Kirchner

Lektorat: Doris Zimmermann

Umschlagentwurf und Layout: Petra Jeck

Umschlagfotos: ©Andres Rodriguez - Fotolia.com

Druck und Bindung: TZ-Verlag-Print GmbH, Bruchwiesenweg 19, 64380 Roßdorf

Printed in Germany

Auch als Buch erhältlich unter der ISBN 978-3-8248-0349-1

# | Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort zur Reihe</b>	<b>7</b>
<b>Einleitung</b>	<b>9</b>
<b>Anatomische Voraussetzungen für Stimme und Sprechen</b>	<b>11</b>
Atmung	11
Tonproduzent Kehlkopf	12
Stehen, Sitzen und Bewegen	14
<b>Merkmale einer gesunden Stimmgebung</b>	<b>15</b>
Individualität der Stimme	15
Hohe Töne, tiefe Töne und die „goldene“ Mitte	15
Stimme und Artikulation – ein Zusammenspiel	16
Lautstärke	17
Sprechtempo	17
<b>Stimmhygiene – Wie kann ich meine Stimme gesund erhalten?</b>	<b>19</b>
Stimmhygiene	19
Einflüsse auf die Stimme	19
Ratschläge und Tipps zur Stimmhygiene	21
Prophylaktische Maßnahmen	21
Maßnahmen im Akutfall	25
<b>Trainingseinheiten zur Steigerung der stimmlichen Leistungsfähigkeit</b>	<b>27</b>
Wahrnehmung	27
Entspannung	28
Haltung	31
Lockerung	33
Gesamtkörperliche Lockerungsübungen	33
Schulter-, Hals- und Nackenbereich einschließlich Kopf	35
Lockerung der Artikulationsmuskulatur	37
Atmung	41
Stimme	47
Indifferenzlage	47
Resonanz	48
Lautstärkesteigerung	50

Stimmeinsatz	54
Artikulation	55
Anregungen zum Stimmtraining	58
<b>Was tun, wenn die Stimme nicht stimmt?</b>	<b>60</b>
Stimmprobleme – Stimmstörung	60
Maßnahmen bei Stimmanstrengung	61
Ansprechpartner zur Stimmschulung und bei Stimmproblemen	61
Hier noch einige Literaturempfehlungen	63