



Stimme fit – sogar auch im Winter!

In der nun vor uns liegenden kalten Jahreszeit haben viele von uns immer wieder belegte oder heisere Stimmen. Im Winter trocknen die Schleimhäute, die den Nasen-Rachenraum und die Kehlkopfinnenseite bedecken besonders schnell aus. Das passiert draußen durch die kalte, trockene Luft und drinnen durch trockene Heizungsluft. Trockene Stimmbänder sind viel anfälliger, weil sich Bakterien besser einnisten können und so schlimmstenfalls zu einer Halsentzündung führen können! Hier nun ein paar Tipps, wie Sie die Stimme schützen können:

1. Viel trinken!

2 - 3 Liter Flüssigkeit sollten wir zu uns nehmen. Hier kommen vor allem nicht zu kaltes Wasser und ungesüßte Kräutertees in Frage.

2. Nicht räuspern!

Stattdessen hilft ein Schluck Wasser oder lieber mal husten.

3. Lutschen Sie keine scharfen oder süßen Bonbons!

Scharfe Bonbons trocknen die Schleimhäute aus und süße Bonbons bringen den Säure-Basen-Haushalt der Mundhöhle durcheinander! Greifen Sie lieber zu Salzpastillen oder ungesüßten Salbeibonbons, die den Speichelfluß fördern und so den Stimmlippen Geschmeidigkeit verleihen!

4. Nicht flüstern!

Viele Sänger denken, flüstern entspanne den Stimmapparat, dabei ist genau das Gegenteil der Fall! Die Stimmbänder müssen hierbei eine hohe Spannung aufbauen, die die Stimme sehr belastet. Besser gar nicht sprechen!

5. Wenig sprechen und Singen an der frischen Luft!

Beim Spaziergang durch den Winterwald oder beim Skifahren gilt: Mund zu, weil die kalte Luft die Schleimhäute austrocknet! Beim Chorauftreten auf dem Weihnachtsmarkt ist das Aufwärmen bzw. Einsingen der Stimme besonders wichtig! Ebenso sollten Sie darauf achten sich richtig warm anzuziehen, natürlich immer mit einem gemütlichen Schal!

6. Wenn's Sie doch erwischt hat, nicht singen!

Nehmen Sie sich bei einer Erkältung oder Heiserkeit eine Auszeit vom Singen! Dabei brauchen Sie natürlich der Chorprobe nicht fern zu bleiben, denn Sie wissen ja: man lernt auch durch Zuhören!

Ich wünsche Ihnen einen gesunden Winter!