



## CHECKLISTE

# Ihrer Gesundheit zuliebe – Tipps für Sprechberufler

### Sprechweise

Achten Sie auf eine natürliche Sprechweise, kopieren Sie nicht fremde Stimmen oder Sprechweisen. Sprechen Sie entspannt, weich und ohne Druck.

### Lautstärke

Passen Sie Ihre Sprechlautstärke der Umgebung und der Gesprächssituation an. Wenn Sie laut sprechen müssen, setzen Sie Ihren Körper unterstützend ein.

### Sprechhöhe

Achten Sie auf Ihre Sprechstimmhöhe. Am wenigsten belastend für Ihre Stimme ist die physiologische mittlere Sprechstimmlage. Stress und Anspannung erhöhen die Stimmlage, daher nach einem anstrengenden Dialog die Stimme „herunterholen“.

### Sprechtempo

Sprechen Sie nicht zu schnell. Gliedern Sie Ihre Sprache und lassen Sie sich Zeit für Atempausen. Sprechen Sie nicht zu lange auf einem Atemzug, um nicht geräuschvoll Luft nachziehen zu müssen.

### Atem

Vermeiden Sie das aktive Einatmen, atmen Sie vor Sprechbeginn nicht tief ein. Lassen Sie in kurzen Sprechpausen die Luft einfach nachströmen.

### Warming-up

Als einfache Warming-up-Übung ist Gähnen und Dehnen zu empfehlen. Summen und Brummen oder entspanntes Singen vor Sprechbeginn entlastet Ihre Stimme.

### Körperhaltung

Unterstützen Sie Ihre Stimme mit angemessener Körperhaltung (kein Rundrücken oder Hohlkreuz). Wechseln Sie Ihre Haltung häufiger, achten Sie darauf, dass Ihr Kehlkopf nicht eingeklemmt wird.

### Pausen

Nutzen Sie regelmäßige Pausen dazu, sich zu bewegen. Die Bewegung hilft, die Muskelspannung auszubalancieren, und wirkt so auch entspannend auf Ihre Stimme.

### Flüssigkeit

Trinken Sie viel. Sie sollten immer ungekühltes Wasser, Kräuter- oder Früchtetee am Arbeitsplatz haben. Trinken Sie möglichst zwei bis drei Liter am Tag.

### Medikamente

Achten Sie bei Medikamenten auf die Beipackzettel. Weisen Sie den Arzt auf Ihre Sprechfähigkeit hin, vermeiden Sie austrocknende und/oder Schleimhaut schädigende Medikamente oder scharfe Lutschbonbons mit ätherischen Ölen oder mit Fruchtsäuren.

### Rauchen

Sie sollten das Rauchen einschränken oder einstellen, besonders, wenn Sie viel sprechen müssen. Die Schadstoffe der Zigarette greifen Ihre Schleimhäute massiv an.

### Räuspern

Vermeiden Sie häufiges und hartes Räuspern. Summen Sie stattdessen oder sprechen Sie einfach weiter. Durch die entstehende Vibration löst sich der Schleim.

### Erkältung

Als Sprechberufler sollten Sie sich und besonders Ihre Stimme bei einer Erkältung schonen. Flüstern Sie nicht, bei Heiserkeit sollten Sie so wenig wie möglich sprechen. \

Quelle: [www.ccall.de](http://www.ccall.de)

Weitere Infos auch unter

[ [www.ukpt.de](http://www.ukpt.de) ]