

## HNO-Phoniatrie-Gemeinschaftspraxis

**Dr. med. Matthias Weikert u. Dr. med. Joachim Fuhrmann u. Dr. med. Iris Hake**  
**93051 Regensburg - Paracelsusstr. 1 - Im GesundheitsForum bei den ARCADEN**

Allergologie Stimm- u. Sprachstörungen

Operative Tätigkeit: Belegarzt Krkh. Barmh. Brüder - Klinik St. Hedwig u. Ambulante Operationen im CRC

**Tel: 0941/29707-0 Fax: 0941/29707-29**

www.forumhno.de e-mail: info@forumhno.de Inst.Nr. 74135085 KV-Nr. 68/13193

---

### **Die 10 Regeln im Umgang mit der gefährdeten Stimme sind**

1. Mindestens 3 Tage Stimmschonung/Stimmruhe bei Kehlkopfentzündungen
2. Kein Aspirin-haltiges Medikament bei Stimmlippenentzündung
3. Jeder Berufsstimmenbenützer (Professional Voice User) soll 2 bis 2,5 l Wasser täglich trinken
4. Deutliche präzise Artikulation mit den richtigen Pausen ist besser als eine laute Stimme
5. Bei Stimmerkrankung nicht flüstern (keinesfalls das gespannte Flüstern), sparsame und vorsichtige Notkommunikation = nonverbale Zeichen- und Gebärdensprache
6. Längeres Reden in lärmiger Umgebung vermeiden, gewohnheitsmäßiges Schreien abbauen
7. Sprechen und Singen im Alltag nur innerhalb der einen gegebenen und vertrauten Stimmlage.
8. Vermeidung von übermäßigem Gebrauch von Magensäure-reizenden und die Schleimhäute-austrocknenden Genussmitteln wie Kaffee, Nikotin, Alkohol.
9. Tägliche Aufwärmübungen von Singen und Sprechen (Stimm-Jogging)
10. Die Warnzeichen des Körpers beachten, regelmäßigen täglichen Stressabbau pflegen durch: Ruhepausen, kurzer Mittagsschlaf, Meditation, Gebet, Musikhören (entspannende Melodien).

Die Empfehlungen entstammen dem Austrian Voice Institut (Hauptsitz Salzburg, Außenstelle Deutschland in Regensburg) unter Mitarbeit von

1. Magister Barbara Kirchner, Psychotherapeutin, Salzburg
2. Dr. med. Bodo Kirchner, Psychotherapeut und Internist, Salzburg
3. Stefanie Mayer, Logopädin, Regensburg
4. Dr. med. Josef Schlömicher-Thier, HNO-Arzt, Betriebsarzt, Salzburg,
5. Edith Schmid-Tatzreiter, Logopädin Salzburg,
6. Magister Reinhard Schmid, Gesangspädagoge Salzburg,
7. Magister Hannes Tropper, Stimm- und Sprecherzieher, Graz
8. Dr. med. Matthias Weikert, Phoniater.

Für das AVI: Dr. med. Matthias Weikert FA Phon/Päd; GesundheitsForum ARCADEN  
D-93051 Regensburg, Paracelsusstr. 1 Tel.: 0049-941-297070, FAX: -2970729,  
www.austrianvoice.at