

**KLANGVOLL UND GESUND**

**-Stimmpflege leicht gemacht-  
Stimmtipps für den Alltag**



**Pimp your voice**

**KLINISCHE LOGOPÄDIN, STIMMTRAINERIN,  
SÄNGERIN UND SPRECHCOACH**



## Übersicht der Inhalte

---

- 01 **Bedeutung und Pflege deiner Stimme**
- 02 **Deine 5 To-Dos**
- 03 **Deine 5 Not To-Dos**
- 04 **Zusammenfassung**
- 05 **Deine Präsenzstimme**
- 06 **Über mich**



# Willkommen!



Schön, dass du hier bist und dich für das Thema Stimme interessierst. Lass uns gemeinsam dafür sorgen, dass deine Stimme ihre volle Kraft und Schönheit entfalten kann!

Wir achten auf unser Äußeres, unsere Haare, Nägel und trainieren unsere Muskeln im Fitnessstudio. Der Stimme wird oft nicht so viel Aufmerksamkeit geschenkt. Dabei nutzen wir sie jeden Tag.

Vor allem diejenigen, die im Job auf ihre Stimme angewiesen sind, sollten die eigene Stimme besonders gut kennen und sie bei hoher Belastung pflegen und gesund erhalten. Das ist viel einfacher als du vielleicht denkst. In diesem Workbook verrate ich dir die wichtigsten Stimmpflege-Tipps, wie du deiner Stimme etwas Gutes tun kannst und worauf du ihr zuliebe besser verzichtest.

*Beatrice Richter*

# 01 Die Bedeutung deiner Stimme

Deine Stimme ist ein faszinierendes Instrument, dessen Funktionen weit über die bloße Übermittlung von Informationen hinausgehen.

Sie bietet kraftvolle Ausdrucksformen, die deine Persönlichkeit widerspiegeln.

Jede Person hat eine individuelle Klangfarbe, Tonhöhe und Sprechweise. Diese Elemente verleihen unserer Stimme Charakter und ermöglichen es, uns facettenreich auszudrücken. Von der sanften Melodie bis zur kraftvollen Präsenz - die Stimme ist ein Schlüssel zur authentischen Darstellung unseres Selbst.

---



# 01

## Pflege der Stimme

Die sogenannte Stimmhygiene beschäftigt sich mit Maßnahmen, um Stimmerkrankungen prophylaktisch vorzubeugen. Stimmstörungen können durch einen ungünstigen Stimmgebrauch beim Sprechen oder Singen entstehen. Die allgemeine Gesundheit und Lebensweise spielen dabei auch eine entscheidende Rolle.

Um die Stimme gesund zu erhalten, ist eine Bewusstmachung und Vermeidung von bisherigen ungünstigen Gewohnheiten unabdingbar. Stimmschädigende Verhaltensweisen können durch Wissen darüber vermieden werden.

Meist werden Auffälligkeiten erst bewusst wahrgenommen, wenn bereits hörbare Veränderungen der Stimme in Form von Heiserkeit auftreten oder starke Schmerzen, ein Druck- und Kloßgefühl oder Brennen im Hals auftreten.



# 02

## 5 To-Dos

### 1. TRINKE AUSREICHEND WASSER!



Wenn du deine Stimme maximal unterstützen möchtest achte auf eine gute Hydratation, denn der Kehlkopf und der Rachenraum sind mit Schleimhaut ausgekleidet, die es feucht zu halten gilt. Am günstigsten sind stilles Wasser oder Tee. Versuche mindestens 2-3 Liter am Tag zu trinken, vor allem, wenn du viel reden oder singen musst.

### 2. GÖNNE DEINER STIMME PAUSEN NACH STIMMLICHER BELASTUNG!



Gib deiner Stimme und deiner Muskulatur Zeit sich zu regenerieren. Wie auch nach dem Sport ist es wichtig Erholungsphasen einzulegen. Schone deine Stimme und mache Pausen, wenn du viel gesprochen oder gesungen hast.



# 02

## 5 To-Dos

### 3. ACHE AUF WÄRME & LUFTFEUCHTIGKEIT



Eine warme Umgebung hilft, die Durchblutung zu fördern und verhindert, dass die Muskeln um die Stimmlippen verkrampfen. Zudem bewahrt ausreichende Luftfeuchtigkeit (40-60%) die Stimmlippen vor Austrocknung, was zu einer geschmeidigen und flexiblen Stimmproduktion beiträgt.

Beides zusammen schafft optimale Bedingungen für eine klare, klangvolle und gesunde Stimme. Du kannst dafür einen Luftbefeuchter (Diffuser) oder eine Dampfinhalation mit Vernebelung benutzen (z.B. Pari Boy, Omron oder Emser-Inhalator) .



# 02

## 5 To-Dos

### 4. LOCKERE & DEHNE DEINEN KÖRPER, KOMM IN BEWEGUNG!



Dein gesamter Körper ist dein Fundament und Resonator für die Stimmgebung. Wenn du Verspannungen hast können diese sich über Muskelketten negativ auf deine Stimmproduktion auswirken und auch deine Atmung beeinflussen.

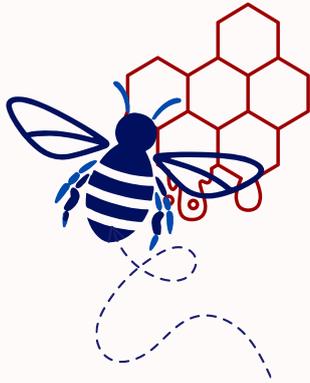
Wenn du deinen Körper regelmäßig dehnt und in fließende Bewegungen bringst, schaffst du mehr Resonanz- und Atemraum, um deine Stimme klingen zu lassen.

Daher dehne, strecke und räkle dich, damit du durch Entspannung, Flexibilität und aufrechte Körperhaltung dein gesamtes Stimmpotential entfalten kannst und Verspannungen und Haltungsschäden entgegenwirkst.



# 02

## 5 To-Dos



### 5. HARMONISCHES SUMMEN: VERSTÄRKE DIE NATÜRLICHE RESONANZ DEINER STIMME

Entdecke die Leichtigkeit deiner Stimme durch entspanntes Summen! Diese einfache, aber wirkungsvolle Technik kannst du jederzeit anwenden, um deine Stimme sanft zu aktivieren. Wähle dafür ein sanftes "m", ein weiches "w", ein stimmhaftes "s" oder ein beruhigendes "n" als Basis. Diese Laute ermöglichen es, dass deine Stimmlippen in einer optimalen Schwingung resonieren, was zu einer mühelosen und klangvollen Stimmqualität führt.

Variiere bei diesen langgezogenen Lauten die Tonhöhe und schleife die Töne von hoch nach tief und andersherum. Mach dabei lockere Kaubewegungen, um Zunge, Kiefer, Wangen und Lippen auf das Sprechen und Singen vorzubereiten.

Diese Übung ist nicht nur effektiv, sondern auch eine Freude für Geist und Seele. Lass dich von der Einfachheit und Effektivität des Summens überraschen und erlebe, wie deine Stimme an Leichtigkeit und Wärme gewinnt.



# 03 Not To-Dos

## 1. FLÜSTERN



Der Irrglaube die Stimme durch Flüstern zu schonen ist weit verbreitet. Gegen ein lockeres und entspanntes Flüstern ist in der Tat nichts einzuwenden. Auf Dauer sollte jedoch zumindest auf Flüstern mit starkem Pressen und Druck verzichtet werden. Dies ist der Fall, wenn der Luftstrom als solcher deutlich zu hören ist.

Beim Flüstern entsteht eine unnatürliche Spannung und Position der Stimmlippen. Sie schwingen nicht oder nur minimal, und es wird viel Luft hindurchgeblasen, was die natürliche Befeuchtung beeinträchtigen kann.

Des Weiteren fördert Flüstern oft eine eher flache Atmung und eine unzureichende Atemunterstützung, was eine schlechte Stimmtechnik zur Folge hat.

Es ist wichtig, bei Stimmproblemen oder -beschwerden professionelle Hilfe zu suchen und Techniken zu erlernen, die die Stimme schonen und unterstützen, anstatt auf Flüstern zurückzugreifen, das langfristig mehr Schaden anrichten kann.

# 03 Not To-Dos

## 2. SCHREIEN, PRESSEN, BRÜLLEN



Schreien und unkontrolliertes Brüllen belasten die Stimmlippen stark und können langfristig zu Schäden führen.

Die hohe Aufprallkraft beim gepressten Schreien kann Schwellungen, Blutungen und schließlich Knötchen, Polypen oder Granulome verursachen, was Heiserkeit und Stimmveränderungen nach sich zieht.

Um die Stimme gesund und belastbar zu halten, ist es sinnvoll, Techniken für eine kräftige, aber schonende Stimmführung zu erlernen. Diese vermittele ich in meinen 1:1-Trainings, Workshops und Online-Angeboten.

## 3. RAUCHEN & ALKOHOHOL

**Im Folgenden geht es um medizinische Fakten und die Auswirkungen bestimmter Genussmittel auf die Stimme.**

**Nikotin:**



Rauchen reizt die Schleimhäute des Kehlkopfes und der Stimmlippen, was zu Schwellungen, Entzündungen und langfristigen Veränderungen wie dem Reinke-Ödem führen kann.

# 03 Not To-Dos

Dies beeinträchtigt die Stimmqualität – oft erkennbar an einer tieferen, rauhen oder kratzigen Stimme. Zudem verringert Rauchen die Lungenfunktion, was die Atemkapazität reduziert und die Stimmführung erschwert.

Nikotin trocknet die Stimmlippen aus, wodurch sie anfälliger für Reizungen und Schäden werden. Langfristig steigt zudem das Risiko für Kehlkopfkrebs und andere stimmbezogene Erkrankungen. Zwar gibt es Ausnahmen, doch Rauchen stellt generell eine große Belastung für die Stimme dar.

## Alkohol:



Alkohol wirkt entwässernd und macht die Stimmlippen weniger flexibel, wodurch sie anfälliger für Schäden werden.

Hochprozentiger Alkohol kann zudem die Schleimhäute reizen, Schwellungen verursachen und die Stimme rau und heiser klingen lassen.

Da Alkohol die Selbstwahrnehmung beeinträchtigen kann, überanstrengen viele unbewusst ihre Stimme. Langfristig erhöht übermäßiger Konsum das Risiko für chronische Stimmprobleme und Kehlkopfkrebs.

Besonders Berufssprecher wie Sänger, Lehrer oder Coaches sollten achtsam sein.

**In Maßen genossen, führt Alkohol nicht zwangsläufig zu stimmlichen Einschränkungen – die Dosis macht das Gift.**

# 03 Not To-Dos

## 4. ZU SCHARFE, SÜßE ODER SAURE SPEISEN

- **Scharfe Speisen** können die Schleimhäute reizen, Schwellungen verursachen und Reflux verstärken, was Heiserkeit und langfristige Stimmschäden begünstigt.
- **Süße Speisen** fördern dicken Schleim, der die Stimmklarheit beeinträchtigt, und können durch Energieeinbrüche die Stimmstabilität verringern.
- **Saure Speisen & Getränke** verschlimmern Reflux, reizen die Stimmlippen und können die Stimmqualität vorübergehend verändern.
- **Koffein** wirkt dehydrierend und ist für die Stimme daher eher ungünstig.



Die Ernährung kann einen erheblichen Einfluss auf die Stimme haben. Scharfe, saure und süße Speisen sowie koffein- und alkoholhaltige Getränke können die Stimmlippen reizen, Schleimproduktion beeinflussen oder die Stimme austrocknen. Wer seine Stimme beruflich nutzt oder langfristig gesund erhalten möchte, sollte auf eine ausgewogene, stimmfreundliche Ernährung achten.

**Wichtig ist jedoch:** Jeder Körper reagiert individuell.

Entscheidend ist, bewusst auf die eigene Stimme zu hören und herauszufinden, welche Lebensmittel ihr guttun – und welche eher vermieden werden sollten.

## 5. RÄUSPERN



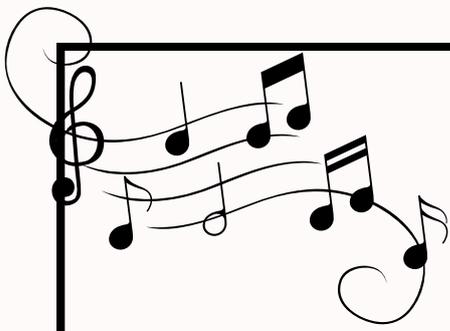
Räuspern kann kurzfristig Erleichterung bringen, doch auf Dauer schadet es der Stimme. Dabei schlagen die Stimmlippen kräftig aufeinander, was Reizungen, Schwellungen und sogar kleine Risse verursachen kann.

Häufiges Räuspern verstärkt den Reiz und führt oft zu einem Teufelskreis: Die entstandene Irritation regt erneut zum Räuspern an, was die Schleimproduktion steigert oder ein trockenes Gefühl im Hals hinterlässt. Langfristig kann dies Heiserkeit oder Stimmbandknötchen verursachen.

Da häufiges Räuspern oft auf eine ungünstige Sprech- und Stimmtechnik hinweist, reicht es nicht, es einfach zu vermeiden. Vielmehr sollte die Stimmtechnik verbessert werden, um den Reiz nachhaltig zu reduzieren.

Alternativ helfen sanfte Methoden wie Wasser trinken, summen oder sanftes Schlucken. Bei anhaltenden Beschwerden ist eine Fachkraft (HNO/Phoniater) zu konsultieren.

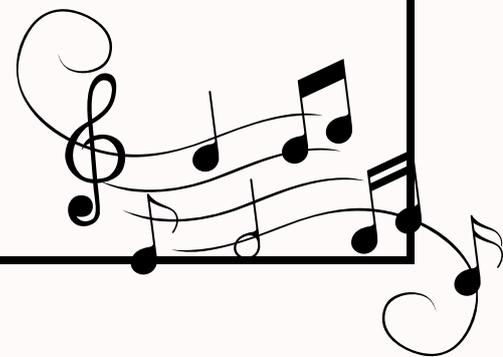
---



# 04

## Zusammenfassung

- **ausreichend trinken (2-3 Liter)**
- **Achte auf ausreichend Wärme und Luftfeuchtigkeit**
- **regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung**
- **genügend Schlaf und regelmäßige Stimpausen**
- **Genussmittel und Räuspern reduzieren**
- **Summe locker und entspannt**
- **Nicht flüstern oder Schreien mit Druck**
- **regelmäßige Stimmübungen und auf gesunde Sprech- und Stimmtechnik achten**



# 05 Deine Präsenzstimme

Nun weißt du, wie du deine Stimme pflegen und gesund erhalten kannst.

Wenn du darüber hinaus souverän auftreten und charismatisch sprechen möchtest, begleite ich dich gern auf diesem Weg.

In meinem 1:1-Coaching helfe ich dir, deine Stimme nicht nur zu pflegen, sondern sie kraftvoll und überzeugend einzusetzen – ob für berufliche Präsentationen, Kundengespräche oder Social Media.

Gemeinsam arbeiten wir an Stimmkraft, Betonung, Körpersprache, Atemtechniken und der Überwindung von Lampenfieber, damit du souverän und authentisch auftreten kannst.

Deine Ausstrahlung und Kommunikationsfähigkeit kann sich dadurch erheblich verbessern und du gewinnst an Selbstsicherheit.

Ich helfe dir selbstbewusst aufzutreten mit einer klaren Aussprache und einer starken Stimme.

Lass uns deine stimmliche Präsenz und Überzeugungskraft auf das nächste Level bringen.





LET'S DO IT!

## Stimmt´s?

Du hättest gern ein konstruktives und professionelles Feedback zu deiner Stimmwirkung und Sprechweise?

Ich biete auch eine umfangreiche  
Sprech-und Stimmanalyse  
(90 Minuten, Live oder Online) an.

Dir sind einige Gewohnheiten beim Sprechen schon bewusst, aber du weißt nicht wie du sie verändern kannst?

Dann bist du bei mir genau richtig.

Zusätzlich zu den wöchentlichen 1:1-Sessions erhältst du unterstützende Videos, Workbooks, PDF´s, Checklisten und eine persönliche Betreuung als WhatsApp-Support – alles, um deine Stimme und Präsenz zu optimieren.

Worte hört man –  
doch es ist die Stimme,  
die sie fühlbar macht.





06

## Über mich

Mein Name ist Beatrice Richter, ich bin staatlich geprüfte Logopädin und seit über einem Jahrzehnt auf Stimme, Sprechen und Ausdruck spezialisiert. Meine Erfahrung aus der klinischen Stimmtherapie sowie meine Leidenschaft für Gesang und Bühnenauftritt fließen in mein Coaching ein.

Ich helfe dir, deine Stimme kraftvoll und ausdrucksstark einzusetzen – sei es beim Sprechen oder Singen. Durch mein Training entwickelst du eine souveräne Präsenz, gewinnst Selbstvertrauen und lernst, deine Stimme belastbar und wirkungsvoll einzusetzen.

Mein Ansatz kombiniert anatomisches Fachwissen mit praxisnahen Techniken, um deine Stimme authentisch und mühelos klingen zu lassen.

Egal ob für Vorträge, Kundengespräche oder Auftritte – du lernst, mit deiner Stimme zu überzeugen.

---

Los geht's

---

Wenn du die oben aufgeführten Tipps und Übungen beachtest, hältst du deine Stimme aktiv gesund.

Wenn du bereit bist, den nächsten Schritt zu gehen, unterstütze ich dich gerne dabei, deine Stimme, Präsenz und Rhetorik auf das nächste Level zu bringen.

Hier kannst du mich erreichen:

 0162- 6294857

 richter.stimmbildung@gmail.com



Buche dir direkt ein [kostenloses Kennenlerngespräch](#). [Klicke hier](#).

Für deine weitere Stimmentwicklung wünsche ich dir alles Gute und viel Erfolg! Bleib gesund und stimmig ;-)