



Dicke Luft? Wie das Raumklima die Stimme beeinflusst

Foto: Shutterstock



intakte Schleimhäute von zentraler Bedeutung. Damit die Schleimhäute nicht austrocknen, sollte die Luftfeuchtigkeit also deutlich höher liegen – etwa bei 50 bis 60 Prozent. Vor allem in den Räumen, in denen Sie sich lange aufhalten. Um es genau zu wissen, kaufen Sie sich ein Hygrometer und messen Sie zunächst die Luftfeuchtigkeit (Wohnung, Büro, Chorproben-Raum).

Falls nötig, sorgen Sie für eine höhere Luftfeuchtigkeit.

Vier Tipps für optimales Raumklima:

- Lüften Sie regelmäßig (zweimal täglich eine Stoßlüftung von jeweils fünf Minuten)
- Stellen Sie gegebenenfalls ein paar Zimmerpflanzen in Ihre Räume
- Legen Sie ein nasses Handtuch auf den Heizkörper oder stellen Sie eine Schüssel mit heißem Wasser in den Raum
- Benutzen Sie einen hochwertigen Luftbefeuchter/Luftwäscher (ab etwa 100 Euro)

Mittlerweile hat es sich herumgesprochen, dass es elementar wichtig ist, ausreichend – etwa zwei Liter am Tag – zu trinken. Doch was ist eigentlich mit der Luft, die wir atmen? Wie beeinflusst die Luft uns, unseren Körper und unsere Stimme?

Stellen Sie sich Karlsruhe an einem drückend heißen Sommertag vor mit hohen Ozonwerten. Eine zu kühl eingestellte Klimaanlage im Flugzeug. Eine chinesische Millionenstadt, versunken im Smog. Dutzende schwitzende Männer in einem Fitness-Studio ohne Klimaanlage. Ihr Wohnzimmer mit einem riesigen Strauß duftender Lilien. Einen dichten Wald unmittelbar nach einem Sommergewitter...

Vermutlich merken Sie sofort: die Qualität der Luft, die wir atmen, beeinflusst direkt, wie es uns geht, wie wir uns fühlen. Doch nicht nur das. Die Qualität der Atemluft beeinflusst drastisch unsere Stimm-Gesundheit.

Gerade jetzt – in der Heizperiode – leiden viele Menschen an einem Gefühl von Trockenheit in der Kehle, chronischer Heiserkeit oder Reizhusten. Das liegt nicht nur an den großen Temperaturunterschieden – draußen frostig, drinnen warm –, sondern auch der unterschiedlich starken Luftfeuchtigkeit. Im Winter liegt die Luftfeuchtigkeit in geschlossenen Räumen oft nur bei 20 Prozent. Diese trockene Heizungsluft beansprucht die Schleimhäute in Rachen und Kehlkopf – es fühlt sich dann tatsächlich irgendwie „trocken“ in der Kehle an. Für eine gesunde Stimme sind jedoch

Frederik Beyer

- diplomierter Opernsänger und Gesangspädagoge
- Studium Sprechwissenschaft/Phonetik
- Sprecher hunderter TV-Dokus (ZDF, VOX, Sky, n-tv)
- Stimm- und Sprechtrainer für Unternehmer und Führungskräfte
- Mitglied in der German Speakers Association GSA
- Trainer und Gesellschafter in der Evoleo GmbH www.evoleo.de

