

## Heiserkeit vor dem Konzert?

Im Winter können Erkältungen auf die Stimme schlagen. Reizungen und Anschwellungen der Schleimhaut beeinträchtigen die Schwingungsfähigkeit der Stimmlippen. Grundsätzlich hilft dagegen alles, was auch gegen die Erkältung selber wirkt:

- Schlaf und Ruhe
- sich warm einpacken
- ein heisses Fussbad
- viel Flüssigkeit (Thymian, Spitzwegerich und Salbei wirken entzündungshemmend)
- Pastillen (bspw. mit Mineralsalzen, Menthol einfach nur während Erkältung, aber nicht langfristig) und Inhalationen oder Gurgeln mit Salbei- oder Thymiantee oder Salzlösungen (hier gibt es auch den Macholdt Inhalator zum Kaltinhalieren von Salzlösung) helfen, die Schleimhaut zu befeuchten. Nach dem Inhalieren solltest du deiner Stimme Ruhe gönnen – das CVT Institute empfiehlt, 30 Minuten lang nicht zu sprechen, aber 4 Stunden lang nicht zu singen.
- Vermeidung von Nikotin und Alkohol, wenn medizinisch vertretbar auch von cortisonhaltigen Sprays.

Grundsätzlich sollte die Stimme bei Heiserkeit durch Erkältung geschont werden (übrigens ist Flüstern für die Stimme eine zusätzliche Anstrengung und sollte vermieden werden). Es lohnt sich, die Möglichkeit einer Absage gut durchzudenken – du hast nur eine Stimme!

### Warm-up

Falls du glaubst, deiner Stimme mit dem Konzert nicht zu schaden, wärme deinen Körper gut auf. Es kann sein, dass deine Erkältung ihn schwächt und die Atmung darunter leidet. Nachdem du mind. 2 Stunden wach bist: Wärme deine Stimme sehr gezielt auf (unbedingt mit Atemübungen und leichten Summ- und Randstimmübungen anfangend, dann in der Vollstimme weich und in angenehmer Tonlage singen). Zwischen den Einsingübungen kannst du immer wieder Lockerungs- und Körperübungen einbauen. Du solltest sie nicht schon vor dem Konzert ermüden, sie aber dennoch gut vorbereiten. Vielleicht kann ein guter Vocal Coach dir dabei helfen. Vor dem Auftritt kann ich GeloRevoice aus der Apotheke empfehlen. Ich rate von Schmerzmittel vor dem Konzert ab, da die eigenen Grenzen dann weniger gespürt werden.

### Cool-down

Ein Cool-down nach dem Auftritt ist ebenso wichtig wie das Warm-up. Die Lockerung und Dehnung der Muskulatur nach der Anstrengung führt zur besseren Durchblutung und schnelleren Regeneration der Stimmorgane. Leichtes Summen, dazu den Kehlkopf sehr langsam hin und her schieben, eignet sich gut dafür. Fürs Dehnen mit angehobenem Kopf mehrmals schlucken, den Kopf seitlich gedreht mehrmals schlucken.

### Vorbeugung

- Herz-Kreislauf-System trainierende Sportarten
- Regelmässiges Saunieren (direkt danach nicht singen)
- Genügend Flüssigkeit (mind. 1.5-2 Liter)
- Körperwahrnehmung trainieren
- ausgewogene Ernährung
- Gute Luftfeuchtigkeit (durch regelmässiges Lüften oder einen guten Luftbefeuchter)
- Gute Sprech- und Singtechnik

Nach dem Abklingen der Erkältung sollte spätestens nach ein, zwei Wochen auch die Heiserkeit vom Tisch sein. Ansonsten lohnt sich der Besuch bei einem Phoniater, um die Ursachen abzuklären.