

STIMMHYGIENE BEI KINDERN

- Achten Sie in der Familie auf eine der Situation angepasste Lautstärke. Ihr Kind sollte nicht in extrem lauter Umgebung (Radio, Fernseher) sprechen.
- Vermeiden Sie Unterhaltungen über größere Entfernungen, wie z.B. von einem Zimmer ins andere.
- Durchleuchten Sie Ihr eigenes stimmliches Verhalten (haben Sie selbst eine heisere Stimme, schreien alle Familienmitglieder miteinander, gibt es vielleicht ein Familienmitglied, das schlecht hört?).
- Überlautes Schreien, Rufen, Brüllen, Kreischen (beim Spiel, Sport) vermeiden.
- Bieten Sie dem Kind die Idee für eine ruhige Beschäftigung an, wenn die stimmliche Qualität des Kindes absinkt.
- Bei häufigen lautstarken Auseinandersetzungen unter Geschwistern (Spielkameraden) sind klärende Gespräche notwendig.
- Räuspern kann zur Gewohnheit werden. Vereinbaren Sie mit ihrem Kind ein Zeichen, damit es zu häufiges Räuspern bemerkt und einschränken kann. Alternativen wie stimmhaftes Wegsummen, leichtes Abhusten oder Wegschlucken anbieten.
- Flüstern ist keine Stimmschonung!
- Bei heißem und trockenem Raumklima: Feuchte Tücher auf die Heizung legen oder Wäsche im Raum aufhängen.
- Viel trinken! (Am besten stilles Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee)
- Das Kind sollte keine sehr scharf gewürzten oder sehr heißen Speisen, keine sehr heißen oder sehr kalten Getränke und keine scharfen Hustenzuckerl zu sich nehmen.
- Informieren Sie Kindergärtnerin oder Lehrerin über die Stimmprobleme Ihres Kindes und bitten Sie sie, die stimmhygienischen Hinweise zu beachten.
- Bei zusätzlichen Infektionen hilft das Anfeuchten der Atemwege durch Inhalation (Eibischtee, Salbeitee, milde Salzwasserlösung). Kamillentee oder ätherische Öle wirken schleimhautaustrocknend und sind daher nicht zu verwenden.
- Bei lange andauerndem Husten den Hausarzt aufsuchen; häufiges Husten belastet die Stimme.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind keine engsitzende Kleidung oder Gürtel trägt; dadurch wird die Atmung eingeschränkt.
- Bei schlechter Haltung empfehlen sich Ausgleichsgymnastik und regelmäßige Teilnahme an Turn- Tanz- und Sportveranstaltungen (z.B. Schwimmen, Ballspiele, Tanzkurse, ...)

