

### Logopädische Stimmtherapie:

Falls Sie schon seit längerer Zeit Stimmprobleme z. B. in Form von Heiserkeit haben, raten wir Ihnen zu einer phoniatischen Untersuchung oder zu einer HNO-ärztlichen Untersuchung bei einer auf Stimme spezialisierten Praxis. Falls dort eine Stimmtherapie verordnet wird, dann können Sie sich bezüglich der Therapie gerne mit uns in Verbindung setzen. Termine verordnungsabhängig; in der Regel 2x pro Woche.

### Stimmschulung:

Sie fühlen sich stimmlich gesund, aber stoßen trotzdem manchmal an ihre stimmlichen Grenzen, dann können Sie sich für die kostenlose Stimmschulung anmelden, welche wöchentlich in festen Kleingruppen stattfindet. Insgesamt 5 Termine.

### Was erwartet Sie?

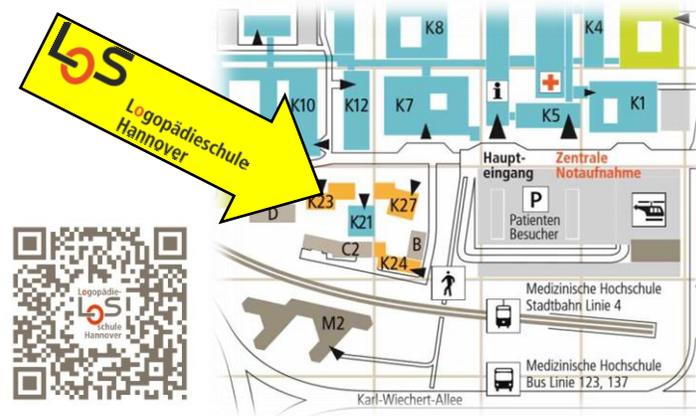
Eine ausführliche Anamnese, inklusive computergestützter Analyse des Sprech-, Sing- und Rufstimmverhaltens. Anschließend erfolgen eine Beratung und die individuelle Abstimmung der Inhalte der Behandlung aus folgenden Bereichen:

- Entspannungs- und Lockerungsübungen
- Förderung der Wahrnehmung
- Verbesserung der Aufrichtung
- Erarbeitung einer Bauch-Flanken Atmung in Ruhe und beim Sprechen
- Spontane, reflektorische Atemergänzung
- Bewegungs- und hilfsmittelgestützte Stimmübungen
- Erarbeitung einer physiologischen Stimmfunktion
- Verbesserung der Sprechmotorik, Sprechgestaltung und Artikulation
- Training der Kommunikationsfähigkeit
- Prävention
- Störungsspezifische Krankheitsverarbeitung

### Anfahrtswege zur MHH

Mit der Stadtbahn (üstra): Haltestelle Medizinische Hochschule Linie U 4 Von Garbsen über Kröpcke in Richtung Roderbruch

Mit dem Bus (üstra): Haltestelle Medizinische Hochschule Linie 123 von Peiner Straße in Richtung Buchholz Linie 137 vom Kantplatz in Richtung Spannhagengarten



# MHH

Medizinische Hochschule  
Hannover

## Stimmtherapie & Stimmschulung



Medizinische Hochschule Hannover  
Logopädische Schule OE 9566  
Haus E – Gebäude K 23  
Carl-Neuberg-Straße 1  
30625 Hannover



Logopädische  
Schule  
Hannover



## Kommt es vor, dass ...

- Sie öfter einen Kloß im Hals haben?
- Ihnen ihre Stimme manchmal wegbleibt?
- Ihnen der Atem stockt?
- Sie wenig authentisch wirken?
- Sie häufig heiser sind?
- Sie nicht verstanden werden?
- Sie sich häufig räuspern müssen?
- es Ihnen an Resonanz mangelt?
- Ihre Stimme komisch klingt?
- Sie häufig akute Stimmprobleme haben?
- Sie häufig schreien müssen?
- ihre Stimme schnell ermüdet?
- Sie an eine stimmliche Weiterentwicklung denken?

Wenn einige Aspekte zutreffen, dann kommt eventuell eine **Stimmtherapie** oder **Stimmschulung** in Frage.

Beide Formen die der Optimierung der eigenen Stimme dienen, werden von unseren Auszubildenden unter Supervision an der Logopädienschule der Medizinischen Hochschule Hannover angeboten.

## Tipps für die Stimmpflege

- Anstatt lauter zu werden, sprechen Sie lieber deutlich, das erhöht die Verständlichkeit.
- Versuchen Sie in Ruhe und beim Sprechen in den Bauch und die Flanken zu atmen. Lassen Sie sich Zeit für eine tiefe, geräuschlose Einatmung.
- Sprechen Sie in einer bequemen, eher tiefen Stimmlage, der sogenannten Indifferenzlage. Dies ist die optimale Stimmsprechlage und macht ihre Stimme belastungsfähiger.
- Sprechen Sie in einer passenden, d.h. der Situation, dem Raum, dem Partner angemessener Lautstärke.
- Vermeiden Sie zu Flüstern, dies reizt die Stimmlippen und ist keine Maßnahme, die Stimme zu schonen.
- Falls Sie länger sprechen müssen, trinken Sie zwischendurch Wasser oder Tee. Auch Bonbons helfen, die Schleimhäute feucht zu halten. Vermeiden die dabei stark reizende Inhaltsstoffe wie beispielsweise Menthol.
- Sorgen Sie an ihrem Arbeitsplatz und in ihren Wohn- und Schlafräumen für eine angemessene Luftfeuchtigkeit.
- Räuspern Sie nicht, versuchen Sie den Schleim einfach so herunterzuschlucken, falls dies nichts nützt, husten Sie ihn leicht ab.
- Essen Sie, besonders abends, nicht zu scharf und vermeiden reizenden Alkohol.
- Falls Sie schon seit längerer Zeit Stimmprobleme z. B. in Form von Heiserkeit haben, sollten Sie dies unbedingt bei einem Facharzt (z.B. Phoniater) abklären lassen.

## Das Stimmteam:

Ihr betreuendes Stimmteam hat langjährige berufliche Erfahrung und bildet sich stetig über fachbezogene Fortbildungen und eigene gesangliche Aktivitäten weiter.

Unsere zusätzliche akademische Professionalisierung trägt dazu bei, dass aktuelle Methoden im Sinne der klinischen Entscheidungsfindung patientenbezogen ausgewählt werden und die Evidenz gegeben ist.

Ihre StimmtherapeutInnen haben eigene, grundlegende Erfahrungen in Stimmbildung und Sprecherziehung, sind methodisch, praktisch und therapeutisch ausgebildet und werden engmaschig von uns betreut.

Wir haben eine sehr hohe Patientenzufriedenheit.



Peter Gramann M.A.  
Lehrlogopäde Stimme  
Leitender Lehrlogopäde  
Gramann.Peter@mh-hannover.de  
Tel. 0511 – 532 4966

Franziska Lodziewski B.A.  
Lehrlogopädin Stimme  
Lodziewski.Franziska@mh-  
hannover.de  
Tel. 0511 – 532 4964

<https://www.mh-hannover.de/logopaedie.html>