



Therapiebedarf [24.de](https://www.therapiebedarf24.de)

# SILIKONSCHLAUCH FÜR DIE STIMMTHERAPIE

 [@Therapiebedarf24.de](https://www.instagram.com/therapiebedarf24.de)

[www.therapiebedarf24.de](https://www.therapiebedarf24.de)

Diese Version des Therapiebedarf24.de Flyers ist zur Eigennutzung und Weitergabe an Patient\*innen gedacht. Das Urheberrecht für den Inhalt liegt bei Therapiebedarf24.de.

# SILIKONSCHLAUCH FÜR DIE STIMMTHERAPIE

## Fehler, die vermieden werden sollten:

- Falsche Körperhaltung  
(krummer Rücken, schiefer Kopf)
- Verkrampfte Körperhaltung  
(u.a. gepresste Lippen)
- Falsche Durchführung  
(Schlauch beißen, hinein pusten,  
frühzeitiges Lösen vom Schlauch)

## ÜBUNGSANLEITUNG

### 1. Vor der Anwendung

Durchsichtige Plastik- oder Glasflasche mit mindestens **0,5 l Fassungsvermögen** ca. bis zur Hälfte mit Wasser befüllen.

Aufrechte Körperhaltung einnehmen.

### 2. Übungen ohne Schlauch

**Die eigene Stimme testen. - natürliche Sprechtonhöhe**

- Sprechen (Vokale)
- Zählen
- Singen (kurzes Lied)

# SILIKONSCHLAUCH FÜR DIE STIMMTHERAPIE

## Orientierung an den Markierung:

- Als besonders angenehm empfinden wir die **Markierungen 2-3**.
- Dienen als Orientierung für das **individuelle Stimmziel**

## ÜBUNGSANLEITUNG

### 3. Übungen mit Schlauch

- Schlauch in die Flasche geben und nach den **Markierungspunkten** am Schlauch richten
- Flasche **auf Brusthöhe** halten
- Lippen **ohne Druck** um den Schlauch legen - Nicht beißen
- In den Schlauch **hauchen** - Wasser sollte **blubbern**
- **Abwechselnd Laute** in den Schlauch hauchen  
(z.B. a,e,i,o,u)
- Gleittöne oder Lieder in den Schlauch **summen**
- **Angenehme Vibration für 3-5 Minuten**

### 4. Abschlussübung mit Schlauch

**Direkten Vergleich hören.**

Teste die Stimme nun ohne Wasser und Schlauch und **wiederhole die Übungen** aus der Vorbereitung.