

Claudia Hammann

# Fitness für die Stimme

Körperhaltung – Atmung – Stimmkräftigung

---

Mit einem Vorwort von Manfred Grohnfeldt

6., aktualisierte und erweiterte Auflage

Mit 38 Zeichnungen und 2 Tabellen

Ernst Reinhardt Verlag München

Dr. *Claudia Hammann*, Sprachheilpädagogin, ehemalige Sonderschullehrerin im Hochschuldienst und Lehrbeauftragte an der Universität zu Köln sowie an der Universität Dortmund mit Schwerpunkten in Unterrichtspraxis sowie der Behandlung und Prävention von Stimmstörungen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-03355-3 (Print)

ISBN 978-3-497-62080-7 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-62081-4 (EPUB)

6., aktualisierte und erweiterte Auflage

© 2026 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG behält sich eine Nutzung seiner Inhalte für Text- und Data-Mining i.S.v. § 44b UrhG einschließlich Einspeisung/Nutzung in KI-Systemen ausdrücklich vor.

Dieses Werk kann Hinweise/Links zu externen Websites Dritter enthalten, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Ohne konkrete Hinweise auf eine Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch entsprechende Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich entfernt.

Printed in EU

Zeichnungen im Innenteil

„Fisch“ und „Handy“: Kerstin Stockhardt, Paderborn

Alle weiteren Zeichnungen: Oliver Schmitz, Mönchengladbach

Covermotiv: © unpict-fotolia.com

Satz: Katharina Ehle

Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

Wir danken Herrn Dr. Thomas Roth für die freundliche Abdruckgenehmigung des Gedichts „Atemgymnastik“ von Eugen Roth.

# Inhalt

---

**Vorwort zur 2. Auflage \_\_ 7**

**Die Stimme \_\_ 9**

Die Stimme als Transportmittel unserer Persönlichkeit \_\_ 9

Medizinischer Exkurs \_\_ 12

Mögliche belastungsbedingte Erkrankungen \_\_ 16

**Übungsprogramm für die Stimme \_\_ 22**

Die Körperhaltung \_\_ 22

    Physiologische Sitzhaltung \_\_ 22

    Physiologische Stehhaltung \_\_ 24

Die Atmung \_\_ 24

    Wahrnehmung der Ruheatmung \_\_ 25

    Vertiefung der Vollatmung \_\_ 28

    Atemrhythmus und Atemmittellage \_\_ 29

Federung und Atemwurf \_\_ 32

    Gäh- und Pleuel-Übung \_\_ 34

Stimmkräftigungsübungen \_\_ 38

    Stimmblubbern \_\_ 39

    Sirenenübung \_\_ 40

Entspannungs- und Lockerungsübungen \_\_ 42

    Lockerung der Kiefermuskulatur \_\_ 42

    Lockerung der Lippen \_\_ 42

    Lockerung der Zunge \_\_ 43

    Lockerung der Hals- und Schultermuskulatur \_\_ 43

    Gesamtkörperliche Entspannungen \_\_ 43

    Ballmassage \_\_ 44

    Progressive Relaxation \_\_ 45

Emotionale Übungen	__ 47
Seufzen	__ 48
Lachen	__ 49
Kauübung	__ 51
Resonanzübungen	__ 53
Resonanz durch Konsonanten	__ 54
Ganzkörperliche Resonanz durch Vokale	__ 56
Sprechstimmlage	__ 60
Stimm- oder Vokaleinsatz	__ 62
Akzentmethode	__ 66
Schwingübungen	__ 67
Artikulationsförderung	__ 71
Wangen	__ 71
Kiefer	__ 72
Weicher Gaumen (Zäpfchen)	__ 72
Korkensprechen	__ 73
<b>Üben im Alltag</b>	<b>__ 77</b>
Tägliches Stimmtraining	__ 77
Stimmhygiene	__ 79
Technisch unterstütztes Stimmtraining	__ 81
Apps für Stimmanalysen und -übungen	__ 82
Weitere technische Möglichkeiten	__ 83
Vorbereitung einer Rede	__ 83
Ausklang	__ 85
Literatur	__ 89

→ Eine Anleitung zur Entspannung und Lockerung können Sie unter [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) anhören und herunterladen.