

## Videos

Auf der Website Ihres Landes finden Sie eine umfangreiche Videobibliothek in deutscher Sprache mit Instruktionen, Erklärungen und weiteren Übungen. Besuchen Sie: [www.stimmtuul.com](http://www.stimmtuul.com)

## Problembehebung

### Es blubbert nicht

- › Stellen Sie sicher, dass Sie durch das lange gebogene Schlauch-Ende blasen und gleichzeitig das gerade Rohr-Ende mit den Zähnen ins Wasser getaucht ist.
- › Überprüfen Sie, ob die Lippen beim Entspannungs-Blubbern luftdicht abschliessen.
- › Stellen Sie sicher, dass alle Schlauch-Enden offen sind.
- › Kontrollieren Sie, ob die Maske auf dem langen, gebogenen Schlauch aufgesetzt ist.
- › Bartwuchs kann verhindern, dass die Maske rund um den Mund luftdicht abschliesst.

Je nach Anatomie kann es nötig sein, dass Sie während des Singens oder Sprechens die aufgesetzte Maske mit einer Hand entweder von beiden Seiten oder von oben und unten leicht zusammendrücken.

## Pflege der Maske und des Schlauchteils

Die Maske und das Schlauchteil können mit heissem Wasser und etwas Spülmittel gereinigt werden. Vermeiden Sie es, die StimmMaske vollem Sonnenlicht auszusetzen, die Farbe könnte verbleichen.

## Pflege der Flasche zur StimmMaske

Vor dem Nachfüllen und Wiederverwenden der Flasche ist jeweils eine sorgfältige Reinigung erforderlich. Verwenden Sie immer Seife und 40-50°C heißes Wasser. Verwenden Sie keine Flaschen, die im Inneren zerkratzt wurden, da sich Bakterien in Kratzern festsetzen können.

- › Keine Flüssigkeiten heißer als 50°C einfüllen!
- › Produkt vor direkter Sonneneinstrahlung oder extremem Licht schützen.
- › Unter normalen Bedingungen beträgt die Haltbarkeit der Flasche 3 Jahre.

## Pflege des Beutels und der Umhängetasche

Waschen Sie Beutel und Umhängetasche in einem Netz bei 30°C. Tumblern im Netz im Schongang. Stoff: 94% Baumwolle, 6% Lycra.

## Garantie

Wir verpflichten uns, unsere Produkte bei Material- oder Fabrikationsfehlern, die während der Garantiezeit von zwei Jahren ab Verkaufsdatum auftreten, zu ersetzen. Die natürliche Abnutzung der Silikonteile und des Gummibandes, Verlassen der Farbe, Beschädigungen durch unsachgemäßen Gebrauch, falsche Reinigung, falsche Lagerung oder Eingriff von Dritten fallen nicht unter die Garantie. Der Kaufbeleg ist im Garantiefall beizulegen. Garantieleistungen werden durch Stimmtuul GmbH, Eugen Huber-Strasse 18, CH-8048 Zürich erbracht. [www.stimmtuul.ch](http://www.stimmtuul.ch)

## Rechtliche Hinweise

Diese Bedienungsanleitung enthält die erforderlichen Informationen für die bestimmungsgemäße Verwendung, die richtige Bedienung und die sachgerechte Wartung. Die Kenntnis und das Befolgen der in dieser Bedienungsanleitung enthaltenen Anweisungen sind Voraussetzung für die gesundheitlich bedenkenlose Anwendung.

In dieser Bedienungsanleitung sind Informationen und Grafiken enthalten, die durch Copyright geschützt sind. Nicht zulässig sind das Fotokopieren, Abschreiben oder Übersetzen in eine andere Sprache für kommerzielle Zwecke, ausser mit der vorherigen schriftlichen Zustimmung durch Stimmtuul GmbH CH-8048 Zürich.

## Wir sind für Sie da

Haben Sie Fragen oder sonstige Anliegen?

Senden Sie uns eine Mail: [info@stimmtuul.com](mailto:info@stimmtuul.com)

Schreiben Sie sich für den Workshop-Newsletter Ihres Landes ein: [www.stimmtuul.com](http://www.stimmtuul.com)

# StimmMaske by doctor VOX

## Gebrauchsanweisung

Herzlichen Dank für den Kauf der StimmMaske. Dies ist ein originales DVT-Stimmtrainings-Tool (DoctorVOX Voice Therapy). Die StimmMaske besteht zu 100% aus Silikon. Ihre StimmMaske by doctorVOX wurde einzeln in mehreren Schritten von Hand gefertigt.

Lesen Sie bitte diese Gebrauchsanweisung vollständig durch und bewahren Sie diese auf, um auch zukünftig nachschlagen zu können. Sollten Sie weitere Informationen wünschen oder sollten Probleme auftauchen, die in dieser Anleitung nicht beschrieben sind, fordern Sie bitte die benötigte Auskunft direkt bei uns an.

Ist Ihnen diese Gebrauchsanweisung zu klein gedruckt, können Sie ein Exemplar in grösserer Schrift von unserer Website herunterladen und ausdrucken: [www.stimmtuul.com](http://www.stimmtuul.com)

## Wichtige Hinweise

- › **Die StimmMaske und die Umhängetasche sind keine Spielzeuge und gehören nicht in die Hände von Kindern unter 3 Jahren: Verschluck-, Erstickungs- und Strangulationsgefahr!**
- › **Leiden Sie unter Schwindel, Krampf- oder Ohnmachtsanfällen, so wenden Sie die StimmMaske nur unter Aufsicht an. Sturz- und Erstickungsgefahr. Benutzen Sie die StimmMaske im Zweifelsfall ohne das Gummiband.**



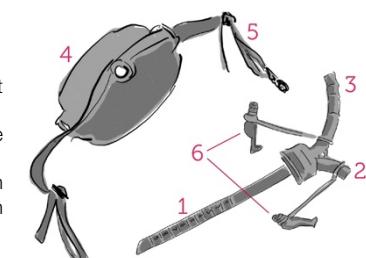
- › Wenn Sie mit der StimmMaske gesungen oder gesprochen haben, sollte Ihre Stimme voll und mühelos erklingen. Falls Ihre Stimme dabei ermüdet oder sich verspannt anfühlt, machen Sie eine Pause. Versuchen Sie es mit weniger Wasser. Wenn die Probleme erneut auftreten, wenden Sie sich an eine Fachperson aus den Bereichen Gesangspädagogik, Logopädie oder Atemtherapie.
- › Wenn Sie die StimmMaske an andere Personen weitergeben, muss die Maske aus hygienischen Gründen zuvor mit heissem Wasser und etwas Spülmittel gründlich gereinigt werden.
- › Achten Sie darauf, die Flasche mit der StimmMaske nicht auf empfindliche Oberflächen zu stellen, insbesondere Tasteninstrumente – da die Flasche kippen und das Wasser auslaufen könnte.

## Leistungsbeschreibung

- › Die StimmMaske kann Ihre Stimme beim Training unterstützen.
- › Die StimmMaske kann Ihre Stimme effektiv entspannen.
- › Mit der StimmMaske können Sie in lärmempfindlicher Umgebung mit voller Stimme singen oder sprechen, ohne zu stören.
- › Mit der StimmMaske können Sie sich schnell für stimmliche Leistungen vorbereiten und einsingen, beispielsweise für Konzerte, Vorträge, Auftritte.
- › Die StimmMaske können Sie zum Inhalieren benutzen.

## Gerätebeschreibung

1. Das gerade Rohr-Ende wird ins Wasser getaucht.
2. Das kurze gebogene Schlauch-Ende kann zum Inhalieren benutzt werden.
3. Das lange gebogene Schlauch-Ende wird für Blubber-Übungen ohne Artikulation verwendet.
4. Die auf das lange gebogene Schlauch-Ende aufgesetzte Maske können Sie für Blubber-Übungen zum Singen oder Sprechen mit Artikulation verwenden.
5. Das Gummiband ermöglicht eine Befestigung rund um den Kopf.
6. Gummistopfen zum Verschliessen der Schlauch-Enden für den Transport.



## Tätigkeitsbeschreibung

### Vor dem ersten Gebrauch

Waschen Sie Schlauchteil und Maske, sowie die Flasche von Hand mit heißem Wasser und etwas Spülmittel gründlich aus.

### Zusammensetzen

Öffnen Sie für den Gebrauch die beiden Gummistopfen. Stecken Sie die Maske auf das lange, gebogene Schlauch-Ende. Das lange gebogene Schlauch-Ende sollte im Inneren der Maske bündig mit dem Eingangloch sein. Sollte das Schlauch-Ende in die Maske ragen, ziehen Sie es heraus, bis es bündig ist. Das doctorVOX-Logo auf der Maske soll oben sein.

Füllen Sie die Flasche mit Wasser. Beachten Sie zur Wassermenge unbedingt die weitere Anleitung. Stecken Sie nun das Schlauchteil auf die Flasche und drücken Sie es fest.



### Funktionsweise

Die Wirkung der Stimmtools beruht auf zwei verschiedenen Prinzipien, dem Massage- und dem Druckeffekt.

Massage-Effekt: Durch den Wasserwiderstand am Ende des Rohrs ergibt sich nach dem Entweichen der Luftblasen ins Wasser eine Druckwelle zurück zu den Stimmklappen. Diese massiert die Stimmklappen und die umgebende Muskulatur.

Druck-Effekt: In der zweiten Luftpumpe zwischen Stimmklappen und Wasser herrscht ein höherer Druck als in der Umgebung. Dadurch ist die Druckdifferenz zwischen der ersten Luftpumpe (vor den Stimmklappen) und der zweiten Luftpumpe (nach den Stimmklappen) geringer als die Druckdifferenz ohne StimmMaske. Dank dieser reduzierten Druckdifferenz wird die Arbeit der Stimmklappen für die Stimmgabe leichter. Gleichzeitig muss die Atemmuskulatur mehr arbeiten, da sie zusätzlich zur Stimmgabe den Wasserwiderstand überwinden muss.

### Die Zahlen auf dem Rohr

Die empfohlenen Wassermengen werden in Level angegeben. Die Level beziehen sich auf die Ringe. Level 1 bedeutet: Wasser einfüllen, bis zum untersten Ring.



### Entspannungs-Blubbern mit dem Schlauchteil

- Setzen Sie das Schlauchteil ohne die Maske auf die mit Wasser gefüllte Flasche. Der Wasserspiegel sollte bei Level 3 (Rohrende 3cm unter Wasser) liegen.
- Nehmen Sie das lange gebogene Schlauch-Ende leicht zwischen die Zähne.
- Die Zunge liegt entspannt an den unteren Zähnen. Die Lippen umschließen das Schlauch-Ende mit Schnute (»Kussmund«) ohne Druck, aber luftdicht.
- Blasen Sie nun Luft aus und lassen Sie das Wasser regelmässig blubbern.
- Finden Sie nun Ihren Basis-Ton, auf dem während des Blubbens die Stimme erklingen soll: Zählen Sie mit entspannter Sprechstimme von 1-10. Achten Sie auf die Tonhöhe auf der Sie sprechen. Halten Sie diesen Ton aus und setzen Sie den Schlauch an, so dass das Wasser blubbert.
- Lassen Sie diesen entspannten, tiefen Ton erklingen und atmen Sie, wann Ihnen danach ist.
- Achten Sie darauf, Ihre Wangen locker zu lassen, sie sollen beim Blubbern mitvibrieren. Die Kiefermuskeln sollen entspannt sein.
- Stellen Sie sich Ihren Hals und Ihre Kehle weit und weich vor.
- Blubbern Sie mit diesem Basis-Ton etwa 5 Minuten, drei bis zehnmal über den Tag verteilt.

Dieses Blubbern mit dem Schlauchteil hat eine entspannende Wirkung auf das Stimmorgan. Es hilft bei Heiserkeit sowie Stimmüberlastung und eignet sich zum Aufwärmen der Stimme vor Stimmgebrauch.

### Sprechen und Singen mit der StimmMaske

#### Vorbereitende Atemübung

- Halten Sie eine Hand auf den Unterbauch: Beim Ausatmen sollte der Bauch einsinken.
- Beim Einatmen entspannt sich der Bauch wieder und wölbt sich vor, als würde er sich mit Luft füllen.
- Achten Sie darauf, dass bei der Ein- und Ausatmung Ihre Schultern locker bleiben.

Sollte es Ihnen bei diesen Übungen schwindlig werden, unterbrechen Sie die Übung. Machen Sie ein paar Minuten Pause und versuchen Sie es nochmals: Machen Sie nach jeder Ausatmung eine Pause, bis Sie den Drang zur Einatmung spüren. Atmen Sie nicht in zu schneller Folge. Atmen Sie nicht zu viel Luft auf einmal ein. Gelingt Ihnen diese Atemübung, gehen Sie einen Schritt weiter zur Atemübung mit der StimmMaske. Sollten Sie Probleme mit dieser Atemübung haben, wenden Sie sich an eine Fachperson aus den Bereichen Gesangspädagogik, Logopädie oder Atemtherapie.



### Atemübung mit der StimmMaske

- Füllen Sie Wasser bis zum Level 2 in die Flasche, so dass das Rohr 2cm ins Wasser getaucht ist.
- Setzen Sie die StimmMaske zusammen und stecken Sie diese auf eine Flasche.
- Setzen Sie die Maske auf und halten Sie die Maske vor den Mund.
- Die Nase soll frei bleiben.
- Blasen Sie sanft Luft durch die Maske, als würden Sie ein kaltes Glas anhauchen, so dass das Wasser blubbert.
- Es darf kein Wasser aus dem kurzen gebogenen Schlauchende spritzen, sonst haben Sie zu viel Wasser in der Flasche oder Sie blasen zu stark.
- Atmen Sie durch die Nase nur soviel ein, als würden Sie an einer duftenden Rose riechen. Achten Sie dabei immer auf eine königlich aufrechte Haltung.



### Sprech- und Singübungen mit der StimmMaske

- Füllen Sie Wasser bis zum Level 2
- Sprechen Sie einen Text oder singen Sie mit aufgesetzter Maske.
- Achten Sie darauf, dass das Wasser möglichst gleichmäßig blubbert.
- Bei den Mitlauten 'm', 'n' und 'ng' entweicht der Luftstrom durch die Nase; deshalb hört bei diesen Lauten das Blubben jeweils kurz auf.
- Kontrollieren Sie Ihre Atmung: Der Bauch sinkt bei der Ausatmung ein - bei der Einatmung wölbt sich der Bauch wieder, als würde er sich mit Luft füllen.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Haltung königlich aufrecht bleibt.
- Achten Sie auf lockere Schultermuskulatur.
- Erhöhen oder senken Sie den Wasserspiegel in der Flasche schrittweise.
- Probieren Sie aus, welche Wassermenge für Sie am angenehmsten ist.

Nach dem Singen oder Sprechen mit der StimmMaske sollte Ihre Stimme voll und mühelos klingen. Falls Ihre Stimme dabei ermüdet oder sich verspannt anfühlt, machen Sie eine Pause. Versuchen Sie es das nächste Mal mit weniger Wasser. Wenn die Probleme erneut auftreten, wenden Sie sich an eine Fachperson aus den Bereichen Gesangspädagogik, Logopädie oder Atemtherapie.

Wenn Sie sich im Gebrauch der StimmMaske sicher fühlen, können Sie die Maske mit dem Band befestigen. Verschliessen Sie dazu das Band mit dem Clip hinter dem Kopf. Passen Sie die Länge des Bandes an, bis die Maske bequem sitzt. Gehen Sie mit der befestigten Maske nicht umher – Sturzgefahr!

### Inhalieren mit dem Schlauchteil

- Nehmen Sie eine leere 5dl-Getränkeflasche aus GLAS. Die originale Flasche zur StimmMaske ist nicht zu empfehlen, da sie sich bei Temperaturen über 50°C verformt.
- Füllen Sie die Glasflasche mit heißem Wasser (nicht heißer als 60°, um Verbrennungen zu vermeiden). Achtung: Verbrühungsgefahr!
- Setzen Sie das Schlauchteil auf den Flaschenhals. Passen Sie die Menge der Flüssigkeit so an, dass der Wasserspiegel etwa bei Level 3 liegt. Diese Wassermenge nicht überschreiten, um das Inhalieren von heißem Wasser zu vermeiden.
- Nehmen Sie das KURZE gebogene Schlauch-Ende zwischen die Zähne und umschließen Sie es mit den Lippen.
- Atmen Sie nun durch das KURZE gebogene Schlauch-Ende langsam ein. Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie kein heißes Wasser ansaugen.
- Atmen Sie durch die Nase aus.



Sollte es Ihnen dabei schwindlig werden, unterbrechen Sie das Inhalieren. Pausieren Sie einige Minuten und versuchen Sie es nochmals: Atmen Sie langsamer und machen Sie nach jedem Ausatmen eine Pause, bis Sie den erneuten Drang zum Einatmen verspüren.

### Umhängetasche

Die Umhängetasche ermöglicht Ihnen, während dem Entspannungsblubbern oder dem Sprechen oder Singen mit der StimmMaske die Hände frei zu haben. Hängen Sie sich die Umhängetasche um den Nacken, so dass der Stopper vorne ist. Machen Sie die StimmMaske einsatzbereit für die gewünschte Tätigkeit und setzen Sie sie in die Tasche. Passen Sie nun die Länge der Umhängetasche mit dem Stopper an, bis Sie eine aufrechte Haltung haben. Gehen Sie mit der umgehängten Tasche und StimmMaske oder Schlauchteil nicht umher – Sturzgefahr!