



✓ Die Checkliste für Ihre Stimme

Mit dieser Checkliste können Sie die Belastung und Beanspruchung Ihrer Stimme bewerten. Natürlich kann dies nicht die spezifische Diagnose eines Arztes ersetzen. Bitte berücksichtigen Sie bei der Beantwortung der Fragen Ihre alltägliche Situation, Sie sollten also nicht akut erkältet sein.

Fragen	Ja	Nein
Bleibt Ihnen manchmal die Stimme weg?		
Sind Sie oft heiser?		
Empfinden Sie das Reden als anstrengend?		
Fühlen Sie sich durch Telefonate gestresst?		
Fühlen Sie sich unsicher beim Telefonieren?		
Telefonieren Sie mehr als 6 Stunden am Tag?		
Reden Sie viel in Ihrem Beruf?		
Müssen Sie nach der Arbeit auch noch viel reden?		
Ist die Luft an Ihrem Arbeitsplatz geheizt oder klimatisiert?		
Ist Ihre Stimme am Ende des Tages schlechter?		
Haben Sie häufig ein Trockenheitsgefühl im Hals oder Mund?		
Haben Sie häufig ein Brennen oder Kratzen im Hals?		
Sind Sie oft verschleimt im Hals?		
Müssen Sie sich häufig räuspern?		
Müssen Sie oft husten?		
Trinken Sie am Tag weniger als 2 Liter?		
Trinken Sie hauptsächlich Kaffee und/oder Schwarzen Tee?		
Haben Sie eine nicht so laute Stimme wie andere?		
Leiden Sie häufig unter Kopfschmerzen?		
Rauchen Sie viel?		
Werden Sie oft gefragt, ob Sie erkältet sind?		
Waren Sie wegen Ihrer Stimme schon einmal beim Arzt?		

Haben Sie die meisten Fragen mit „Ja“ beantwortet, ist die Wahrscheinlichkeit einer Stimmstörung groß. Sie sollten in jedem Fall den medizinischen Rat eines Arztes einholen.

