



## Tipps & Ideen zu LAX VOX® Kids

von Stephanie A. Kruse

### ROOOAAAR!

Endlich ist es da: das erste LAX VOX®-Bilderbuch

In „Gut gebrüllt, kleine Löwin - Wie Leni ihre Stimme wiederfand“ von Stephanie A. Kruse, Thomas Lascheit und Alin Golbs begleiten die kleinen und großen Leser\*innen Leni Löwe auf ihrem Abenteuer und werden so spielerisch an das Thema Stimme herangeführt. Die Geschichte wurde u. a. für den Einsatz in der Stimmtherapie mit Kindern entwickelt. Sie eignet sich hervorragend, um Aufmerksamkeit für die eigene Stimme und die Bedeutung von Stimmpflege im Kindergarten- und Schulalltag sowie dem häuslichen Umfeld zu fördern.

Hier findest du nun ein paar Tipps und Ideen, wie du Leni Löwe nutzen kannst, um LAX VOX® in deine Stimmtherapie, Kindergartengruppe, Schulklasse oder deinen Familienalltag zu integrieren und worauf du dabei achten kannst.

#### **Gestaltungsideen:**

Lass die Kinder Lenis Abenteuer aktiv miterleben:

- Bastelt euch eine der süßen Leni-Löwe-Tiermasken (siehe kostenfreier Download).
- Blubbert gemeinsam die LAX VOX®-Geschichte „Die Maus auf dem Spielplatz“ (siehe kostenfreier Download).
- Malt gemeinsam das Ausmalbild aus (siehe kostenfreier Download).
- Kocht euch einen Ingwertee mit Honig, so, wie es Evi Ente für Leni macht.
- Schaut euch gegenseitig in Mund und Hals und entdeckt, was es da alles zu sehen gibt, wie Doktor Igel bei Leni.
- Tanzt und singt den Katzentanz.
- Spielt das Kazoo dazu.
- Brüllt wie Leni Löwe und piepst wie Marie Maus: Probiert aus, wie die einzelnen Stimmen der Tiere wohl klingen könnten.
- Sprecht darüber, ob jemand von euch schon mal heiser war, wie es dazu kam und was geholfen hat.
- Lasst Zeit für Fragen und Raum für eigene Ideen. Was könnte Leni noch alles ausprobieren, damit ihr Brüll zurückkommt?
- Und natürlich: Baut euch einen Ententeich (z. B. eine große Schüssel mit Wasser und ein paar Quetscheentchen), schnappt euch jeder einen Schlauch und probiert LAX VOX® aus.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Mehr Gestaltungsideen stellen wir ab 2020 im Workshop „LAX VOX® Kids“ vor. Weitere „LAX VOX®-Geschichten zum Mitblubbern“ gibt es voraussichtlich ab Frühjahr 2020.

### **Wie geht LAX VOX® und worauf muss ich bei Kindern achten?**

Marie Maus erklärt am Ende des Buches, wie LAX VOX® geht. Die Anleitung für Erwachsene zum Ausdrucken als Flyer findest du auf [www.laxvox.de](http://www.laxvox.de). Für dich als Anleiter\*in sind weitere Informationen wichtig:

1. Ihr benötigt alle einen LAX VOX®-Schlauch. Den gibt's im Shop für LAX VOX®-Produkte: [shop.laxvox.de](http://shop.laxvox.de). Aus hygienischen Gründen empfehlen wir, dass jeder seinen eigenen Schlauch hat und dieser nicht, wenn auch gereinigt, weitergegeben wird. Zudem braucht ihr ein Gefäß, z. B. eine 0,5-l-Flasche oder eine Schüssel, die etwas weniger als die Hälfte mit Wasser gefüllt ist.

1. Nehmt das eine Ende des Schlauches in den Mund (die Lippen schließen locker um den Schlauch und pressen nicht darauf) und steckt das andere Ende, an dem die Markierungen sind, bis zur ersten, maximal bis zur zweiten Markierung in das Gefäß. Erwachsene können den Schlauch bis zur dritten Markierung ins Wasser tauchen.

3. Macht ein „uuu“ auf einer gemütlichen Tonhöhe in den Schlauch. Das Wasser beginnt nun gleichmäßig zu blubbern, ebenso wie eure Wangen.

Das Wasser sollte nicht sprudeln oder rausspritzen! Dann benutzt ihr zu viel Luft und es wird zu anstrengend. ABER beim ersten Mal, am Anfang der Stunde oder kurz mal zwischendurch im Spiel darf man auch gern mal Gas geben und wild drauflosblubbern. Es schadet nicht, wenn man es kurz mal „zu dolle“ macht. Schließlich macht das Spaß.

4. Spiele mit der Stimme: Gehe in die Höhe und die Tiefe und probier mal aus, was die Stimme alles kann. Singe Melodien in den Schlauch oder denk dir eine Geschichte aus (z.B. wie die LAX VOX®-Geschichte „Die Maus auf dem Spielplatz“).

5. Wenn es Spaß macht und sich gut anfühlt, dann ist es „richtig“.

6. Laxvoxe so für etwa 2-3 Minuten 3- bis 5-mal täglich und/oder nach Bedarf vor oder nach jeder stimmlichen Belastung. Wenn es in der Kindergartengruppe oder Klasse mal wieder zu laut wird, eignet sich eine Runde LAX VOX®. In der Stimmtherapie ist LAX VOX® z. B. ein tolles Warm-up am Anfang und Cool-down am Ende der Stunde. Im häuslichen Umfeld kann LAX VOX® in die tägliche Routine (nach dem Zähneputzen, vor dem Mittagessen, vor dem Schlafengehen) eingebaut werden.

Das Wichtigste beim Laxvoxen ist, dass es Spaß macht. Verbinde das Blubbern mit einer Geschichte oder einem Spiel. Das Kind soll nicht „bewusst und korrekt“ eine Übung ausführen, sondern das lustige Blubbern genießen. Damit das gelingt, stellen wir das Instrument (LAX VOX®-Schlauch und Gefäß mit Wasser) so ein, dass wir möglichst wenig korrigieren und eingreifen müssen. Nutze dazu den LAX VOX®-

Schlauchhalter (siehe [shop.laxvox.de](http://shop.laxvox.de)) und stelle den Schlauch auf die erste Markierung ein. So rutscht er während der Übung nicht wieder tiefer ins Wasser. Achte aber darauf, dass der Schlauchhalter den Flaschenhals nicht vollständig abschließt, sonst wird der Druck in der Flasche zu hoch und das Laxvoxen zu anstrengend.

### **Wie wirkt LAX VOX®?**

Dieses Blubbern, das du beim Laxvoxen spürst, erzeugt eine Massage im Hals, wodurch sich die Stimmlippen und alle anderen Muskeln und Gewebe im Hals lockern und entspannen. Das ist vergleichbar mit der entspannenden Wirkung eines Bads im Whirlpool. Gleichzeitig wird die Schleimhaut im Hals und auf den Stimmlippen durchblutet und regeneriert.

Die Luftdruckverhältnisse oberhalb und unterhalb der Stimmlippen, die bei LAX VOX® entstehen, lassen die Stimmlippen einfacher vollständig schließen und effizienter schwingen. Das alles sorgt dafür, dass deine Stimme nach dem Laxvoxen mühelos funktioniert. Das Sprechen oder Singen geht „wie von allein“. Die Stimme klingt klarer, heller und lauter.

### **Was tun, wenn ein Kind häufig oder konstant heiser klingt?**

Sollte ein Kind schnell heiser werden, wird ihm LAX VOX® sicher helfen, schnell wieder stimm-fit zu werden. Auch eine tägliche Stimmpflege mit LAX VOX® kann helfen, wiederkehrende Stimmprobleme zu reduzieren. Den Eltern tut es ebenfalls gut, sich täglich ein paar Minuten gemeinsam mit dem Kind der eigenen Stimme zu widmen. Familien-Laxvoxen zum Nachtschisch oder nach dem Zähneputzen? Super Idee. Ihr könnt z. B. Zungenbrecher oder Lieder in den Schlauch blubbern und die anderen müssen sie erraten. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Sollte ein Kind häufig oder konstant heiser sein, ist eine Untersuchung durch eine/einen Hals-Nasen-Ohren-Ärztin/Arzt oder Phoniater\*in dringend anzuraten. Verdickungen der Stimmlippenränder können so frühzeitig erkannt werden. Gemeinsam mit einer/einem Logopädin/Logopäden, die/der auf die Behandlung der Kinderstimme spezialisiert ist, wird ein weiteres Vorgehen besprochen. LAX VOX® ist in solchen Fällen Teil der Behandlung und kann zur Linderung der Beschwerden beitragen.

Über die Entstehung von Stimmstörungen, die verschiedenen Arten und den Einsatz von LAX VOX® in der Stimmtherapie bei Kindern sprechen wir ab 2020 im Workshop LAX VOX® Kids.

Auch kommt Leni Löwe gemeinsam mit einer/einem LAX VOX® Trainer\*in gern in deinen Kindergarten, deine Schule oder dahin, wohin du sie einlädst, und erzählen dir davon, wie du deinen Brüll pflegst und wie du ihn wiederfindest, wenn er mal verloren geht. Schreibe uns dazu gern an [stephanie@laxvox.de](mailto:stephanie@laxvox.de).

Viel Spaß mit unserer Löwin und ein freudiges ROOOAAAR!

Stephanie A. Kruse