

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

Lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung sorgfältig 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.

## 1 Warnhinweise

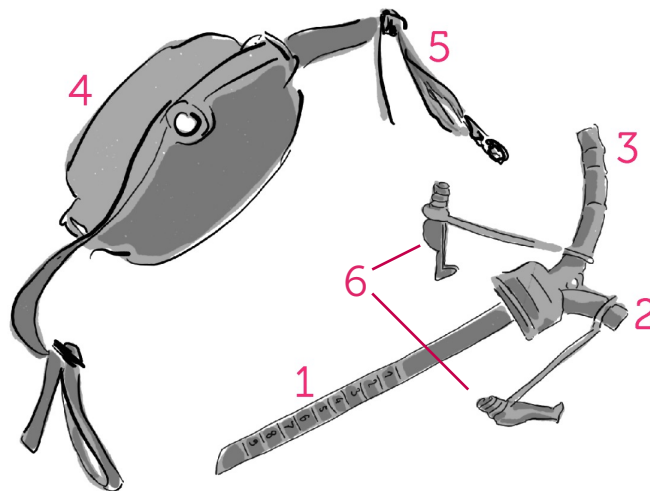
- maxVOX gehört nicht in die Hände von Kindern bis zu 3 Jahren: **Verschluck- und Erstickungsgefahr!**
- Wenn Sie mit maxVOX gesungen oder gesprochen haben, sollte Ihre Stimme voll und mühelos erklingen. Wenn sich Ihre Stimme ermüdet oder verspannt anfühlt, machen Sie eine Pause. Versuchen Sie es dann mit weniger Wasser. Wenn die Probleme erneut auftreten, wenden Sie sich an eine Fachperson aus den Bereichen Gesangspädagogik, Logopädie oder Atemtherapie.
- Wenn Sie maxVOX 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 maxVOX nicht auf empfindliche Oberflächen zu stellen – insbesondere Tasteninstrumente – da die Flasche kippen und das Wasser auslaufen könnte.

## 2 Leistungsbeschreibung

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

## 3 Gerätebeschreibung

1. Das gerade Rohr-Ende (mit Zahlen von 1-9 markiert) 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.



## 4 Tätigkeitsbeschreibung

### 4.1 Vor dem ersten Gebrauch

Waschen Sie Schlauchteil und Maske von Hand mit heissem Wasser und etwas Spülmittel gründlich aus.

### 4.2 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 Eingangsloch 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. Nehmen Sie eine leere handelsübliche 5dl-PET-Flasche und stecken Sie das gerade Rohr-Ende in die Flasche.

### 4.3 Funktionsweise

Während wir sprechen oder singen, fließt ein Luftstrom. Mit maxVOX wird dieser Luftstrom durch den Schlauch ins Wasser gelenkt und bringt dort das Wasser zum Blubbern. Die gesamte Luftmasse zwischen den Stimmbändern und dem Rohr-Ende wird durch das Blubbern bewegt. Jeder entweichenden Luftblase folgt ein sanfter Rückstoss des Wassers.

Dieser Rückstoss bewegt die Luft zurück, welche sanft auf die Stimmbänder drückt. Dies entspricht der Wirkungsweise einer entspannenden Massage. Die Stimme fühlt sich nach dieser Blubber-Massage weicher an. Sprechen und Singen sind einfacher und klangvoller möglich. Um das Wasser zum Blubbern zu bringen, muss der Atem den Widerstand des Wassers überwinden. Dies erfordert eine verstärkte Aktivität der Atemmuskulatur.

### 4.4 Entspannungs-Blubbern mit dem Schlauchteil

- Setzen Sie das Schlauchteil ohne die Maske auf eine wassergefüllte PET-Flasche. Der Wasserspiegel sollte direkt über der Zahl 8 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 Ausblasens die Stimme erklingen soll: Sprechen Sie das Wort «wo» und achten Sie auf den Ton, den Sie während des «w» erzeugen. Halten Sie diesen «w»-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 mit dem Blubbern mitvibrieren. Der Kiefermuskel soll entspannt sein.
- Stellen Sie sich Ihren Hals und Ihre Kehle weit und weich vor.
- Spüren Sie das Blubbern in Ihrer Kehle – hierbei handelt es sich um den entspannenden Massage-Effekt.
- Blubbern Sie mit diesem Basis-Ton etwa 5 Minuten, 3 bis 5 mal über den Tag verteilt oder nach Bedarf bis zu stündlich.

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

### 4.5 Sprechen und Singen mit maxVOX

#### 4.5.1 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 Bedarf einzuatmen 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 maxVOX. Sollten Sie Probleme mit dieser Atemübung haben, wenden Sie sich an eine Fachperson aus den Bereichen Gesangspädagogik, Logopädie oder Atemtherapie.

#### 4.5.2 Atemübung mit maxVOX

- Setzen Sie maxVOX zusammen und stecken Sie es auf eine Flasche.
- Füllen Sie so viel Wasser in die Flasche, dass die Ziffer 8 am Rohr-Ende direkt unter Wasser ist.
- Setzen Sie die Maske auf und verschliessen Sie das Band mit dem Clip hinter dem Kopf. Passen Sie die Länge des Bandes an, bis die Maske bequem sitzt.
- 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 Schlauch-Ende 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.



#### 4.5.3 Sprech- und Singübungen mit maxVOX

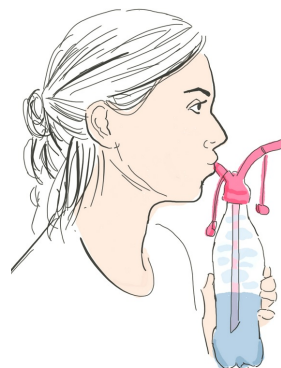
- Starten Sie mit Blubbern auf dem Level 8 und lassen Sie einen tiefen, entspannten Ton erklingen.
- Sprechen Sie einen Text oder singen Sie mit aufgesetzter Maske.
- Achten Sie darauf, dass das Wasser möglichst gleichmässig blubbert.
- Bei den Mitlauten 'm', 'n' und 'ng' entweicht der Luftstrom durch die Nase; deshalb hört bei diesen Lauten das Blubbern 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.
- Wiederholen Sie nun das Gesprochene oder Gesungene ohne maxVOX.

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 maxVOX 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.

#### 4.6 Inhalieren mit dem Schlauchteil

- Nehmen Sie eine leere 5dl-Getränkeflasche aus GLAS. Saffflaschen sind gut geeignet. PET-Flaschen sind nicht zu empfehlen, da sie sich bei Temperaturen über 50°C verformen.
  - Füllen Sie die Glasflasche mit heissem Wasser (nicht heisser als 60°, um Verbrennungen zu vermeiden). Achtung: Verbrühungsgefahr!
  - Fügen Sie dem Wasser nach Belieben einen Zusatz bei.
  - Setzen Sie das Schlauchteil auf den Flaschenhals. Passen Sie die Menge der Flüssigkeit so an, dass der Wasserspiegel direkt unter der Zahl 8 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.



### 5 Problembehebung

#### 5.1 Es blubbert nicht

- Stellen Sie sicher, dass Sie durch das lange gebogene Schlauch-Ende blasen und gleichzeitig das gerade Rohr-Ende mit den Zahlen 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.

#### 5.2 Passende Flasche

Umschliesst die Kappe den Hals der PET-Flasche nicht perfekt luftdicht, funktioniert maxVOX trotzdem. Die 5dl PET-Flasche von EVIAN passt sehr gut.

### 6 Pflege

Die Maske kann mit heissem Wasser und etwas Spülmittel gereinigt werden.

Vermeiden Sie es, maxVOX vollem Sonnenlicht auszusetzen; die Farbe könnte verbleichen.

### 7 Garantie

Wir verpflichten uns, maxVOX bei Material- oder Fabrikationsfehlern, die während der Garantiezeit von 2 Jahren ab Verkaufsdatum auftreten, zu ersetzen. Die natürliche Abnutzung der Silikonteile und des Gummibandes, Verblassen der Farbe, Beschädigungen durch unsachgemässen Gebrauch, falsche Lagerung oder Eingriff von Dritten fallen nicht unter die Garantie. Die Kaufquittung oder Rechnung ist im Garantiefall beizulegen. Garantieleistungen werden durch Stimmtuul GmbH, Eugen Huber-Strasse 18, CH-8048 Zürich erbracht. [www.stimmtuul.ch](http://www.stimmtuul.ch)

### 8 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 ausser mit der vorherigen schriftlichen Zustimmung durch Stimmtuul GmbH CH-8048 Zürich.

### 9 Wir sind für Sie da

Haben Sie Fragen oder sonstige Anliegen?

Senden Sie uns eine Mail:

[info@stimmtuul.de](mailto:info@stimmtuul.de)  
[info@stimmtuul.ch](mailto:info@stimmtuul.ch)  
[info@stimmtuul.at](mailto:info@stimmtuul.at)

Schreiben Sie sich für den Workshop-Newsletter Ihres Landes ein:

[www.stimmtuul.de/newsletter](http://www.stimmtuul.de/newsletter)  
[www.stimmtuul.ch/newsletter](http://www.stimmtuul.ch/newsletter)  
[www.stimmtuul.at/newsletter](http://www.stimmtuul.at/newsletter)