

Wie schütze ich meine Stimme?

Unsere Stimme ist vielfältigen Belastungen ausgesetzt und wir möchten uns immer auf sie verlassen können. Deshalb sollten wir uns in der alltäglichen Körperpflege auch etwas Zeit für unsere Stimme einräumen.

Hier einige Tipps und Regeln der „Stimmhygiene“:



- **Gesunder Lebensstil:** Nicht rauchen, wenig Kaffee, schwarzer Tee, Milch oder Zitrusfrüchte, diese lassen die Schleimhäute anschwellen

- **Aufrechte Körperhaltung**
- **Ausgeglichene Atemhaltung** (Brust- und Bauchatmung)
- **Normales Sprechtempo**
- **Nicht räuspern oder husten**, sondern den Schleim „wegsummen“
- **Nicht flüstern**
- **Erholungsphasen** nach langem Reden oder Singen einplanen