



## Stimmtipp

### Tun sie Ihrer Stimme Gutes ...

... denn Ihre Stimme leistet viel und braucht regelmäßig ihre Pflege. Hier unsere Tipps dafür:

- Trinken Sie ausreichend. Optimal sind eineinhalb bis zwei Liter Wasser, verdünnte Säfte, Kräutertees. Halten Sie Getränke immer griffbereit!
- Sprechen Sie möglichst natürlich. Finden Sie heraus, in welcher Lage Ihre Stimme „richtig“ ist. Vermeiden Sie Schreien und Räuspern. Sorgen Sie für ein gutes Raumklima: kalte, trockene oder staubige Luft beansprucht die Stimme extrem.
- Lockern Sie Zunge, Lippen und Gesichtsmuskeln, „weiten“ Sie Ihren Mund- und Rachenraum durch Gähnen und beeinflussen damit den Klang Ihrer Stimme günstig.
- Aufrechte Haltung und Bodenkontakt „erden“ die Stimme. Der Beckenbereich ist ihre Energiequelle, achten Sie hier auf Lockerheit.

**Pflegen Sie Ihre Stimme mit Hilfe dieser Tipps  
und vermeiden Sie Belastungen.**



Sprechfreude  
Stimme • Sprache • Auftritt

02403 . 97 95 00  
[www.sprechhaus.de](http://www.sprechhaus.de)