

Wirkungsvoll kommunizieren
Stimmgesundheit erhalten

Stimmtipp



April, April – gesund durch den Übergang

Wetterumschwünge mit Kälte und Nässe oder ungewöhnlich hohen Temperaturen, mit großen Unterschieden zwischen Drinnen und Draußen sind typisch in dieser Zeit. Sie können nicht nur den Kreislauf, sondern auch die Stimme belasten. Gut also, sich die Basics für Stimmgesundheit noch einmal in Erinnerung zu rufen.

- Trinken Sie ausreichend: Eineinhalb bis zwei Liter Wasser, verdünnte Säfte oder Kräutertees über den Tag verteilt sind immer richtig und jetzt besonders wichtig. Vermeiden Sie, die Schleimhäute mit kalten Getränken zu reizen.
- Bei Sekretbildung im Hals husten Sie leicht; Räuspern ist ungünstig für die Stimmbänder.
- Seien Sie aufmerksam für Ihre Atmung. Atmen Sie bewusst in den Bauchraum, möglichst durch die Nase.
- Wegen der manchmal sehr kurzfristig schwankenden Temperaturen: Nicht zu wärmende, aber auch nicht zu leichte Bekleidung wählen. Das gute alte Zwiebelprinzip anwenden und immer auf warme Füße achten.

Der April mit seinen Launen hat so bei Ihnen bestimmt keine Chance mehr!

Sprechfreude-Tipps für mehr Stimmgesundheit



Sprechfreude
Stimme • Sprache • Auftritt

02403 . 97 95 00
www.sprechhaus.de