



Hinweise für einen gesunden Stimmgebrauch

Achten Sie darauf, nicht zu laut und nicht zu leise zu sprechen.

Sprechen sie möglichst entspannt in der Ihnen eigenen Stimmlage.

Eine leicht modulierte Stimme ist schonender als eine monotone Stimmlage.

Vermeiden Sie Sprechen unter einem hohen Geräuschpegel.

Wählen Sie ein Sprechtempo bei dem Sie nicht außer Atem kommen.

Bei Anzeichen von Stimmermüdung eine Pause einlegen.

Achten Sie auf eine aufrecht Haltung und eine ausgewogene Körperspannung.

**Eine deutliche Bewegung der Sprechwerkzeuge (Lippen, Zunge, Kiefer)
sorgt für eine deutlichere Artikulation und spart Stimmkraft.**

**Pflegen Sie Ihre Rachenschleimhäute, d.h. vermeiden Sie verrauchte Luft, trockene Heizungsluft und trinken Sie häufig.
(Schleimhautpflegend sind: Kräuter- und Salbeitee, Vorsicht bei mentholhaltigen „scharfen“ Lutschbonbons)**