

Was ist gut für die Stimme:

Viel Bewegung in frischer Luft

Entspannte aufrechte Körperhaltung

Richtige Atmung

Normales Sprechtempo

Wenig Sprechen in lauter Umgebung

Stimmerholung nach Belastung

ausreichende Belüftung und Luftfeuchtigkeit

Schlecht für die Stimme:

Übersäuerung/Sodbrennen

zu scharfe und/oder zu heiße/kalte Speisen und Getränke

Milchprodukte schleimen verstärkt

Alkohol und Rauchen

Falsch angewöhntes Räuspern & Husten, sowie Flüstern

Bei Infekten sollte man zusätzlich:

Stimmschonung!

Reichlich Flüssigkeitszufuhr

Inhalationen mit Wasserdampf oder milden Salzlösungen

Gurgeln

Halswickel

Ausreichend Luftfeuchtigkeit (Frischluft)

Lutschtabletten und/oder Bonbons