

Wirkungsvoll kommunizieren
Stimmgesundheit erhalten



Stimmtipp

Stimmpflege, nicht nur für Allergiker

Der Sommer ist für viele die schönste Zeit des Jahres – für die von Pollenallergien Geplagten ist er Leidenszeit. Die Stimme, seltener zwar als Nase und Bronchien direkt von allergischen Reaktionen betroffen, ist häufig in Mitleidenschaft gezogen. Mit einigen Tipps zur Stimmpflege möchten wir Ihnen etwas Erleichterung verschaffen – empfehlenswert auch für Nichtallergiker:

- Viel und das Richtige trinken, Wasser, verdünnte Säfte, Kräutertees. Sehr heiße, sehr kalte und stark gewürzte Speisen und Getränken meiden.
- Eine freie Nase. Nasenatmung erwärmt, befeuchtet und reinigt die Luft. Sorgen Sie unterstützend für gutes Raumklima.
- Bewusst in den Bauchbereich atmen. Gute, aufrechte Haltung und Bodenkontakt stärken die Stimme.
- Am besten nicht: Rauchen, Schreien, Flüstern, Räuspern.

So wie wir unseren ganzen Körper pflegen, ihn mit schmackhaftem Essen, angenehmer Kleidung, Sport und Schlaf „verwöhnen“, sollten wir auch mit unsere Stimme sorgsam umgehen.

Mehr darüber, wie Sie Ihrer Stimme Gutes tun können, erfahren Sie bei uns im Sprechhaus.

 **Sprechfreude**
Stimme • Sprache • Auftritt
02403 . 97 95 00
www.sprechhaus.de