



## Stimmtipp

### So geht es Ihrer Stimme gut – auch in der kalten Jahreszeit

Während der Winterzeit beeinträchtigen Erkältungen häufig die Stimmleistung. Sind Sie als Sprecherin oder Sprecher auf Ihre Stimme als Arbeitsinstrument angewiesen, ist dies besonders störend. Von uns einige Tipps, wie Sie Ihre Stimme gezielt entlasten und pflegen können.

- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Eineinhalb bis zwei Liter Wasser, verdünnte Säfte oder Kräutertees sollten Sie über den Tag verteilt zu sich nehmen. Vermeiden Sie stark gekühlte Getränke, um die Schleimhäute nicht zu reizen und abzukühlen. Sorgen Sie dafür, dass Sie Ihre Tages Trinkmenge stets griffbereit am Arbeitsplatz haben.
- Vermeiden Sie Räuspern, wenn sich im Hals vermehrt Sekret bildet. Versuchen Sie stattdessen lieber, es durch leichtes Husten von den Stimmbändern zu entfernen.
- Ganz wichtig: Achten Sie auf warme Füße! Der Zusammenhang zwischen kalten Füßen und Infektanfälligkeit ist nachgewiesen. Aktivieren Sie Ihre Füße im Sitzen. Spannen und entspannen Sie die Zehen. Genießen Sie eine kurze Massage mit einem Igelball; ganz nebenbei fühlen Sie sich wunderbar erholt.

**Kommen Sie gut durch den Winter!**



Sprechfreude  
Stimme • Sprache • Auftritt

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