

# **In Videos toll sprechen: so hältst du deine Stimme im Winter gesund - VK020**

Winter ist Erkältungszeit und unser Immunsystem ist nicht immer auf der Höhe. Was du tun kannst, um deine Stimme trotzdem fit zu halten (und auch fitter zu machen ;-)) und was dir am besten hilft, wenn´s dich erwischt hat: darum geht´s in diesem Podcast.

Wir haben mit erhöhter Virenbelastung zu kämpfen und trockenerer Luft aufgrund der Heizungsperiode.

So hältst du deine Stimme trotzdem fit – und trainierst sie sogar, damit du einen präsenten und volleren Stimmklang entwickelst.

## 1.wärme deine Stimme morgens auf:

am einfachsten geht das unter der Dusche.

Mit leichtem Summen machst du auch deine Stimme wach.

Wenn du gerne singst, dann stimme ein Lied an und spüre, wie deine Stimme anfängt, immer besser zu schwingen.

## 2.mache leichtes Stimmtraining:

gelegentliches Singen tut dir gut und stärkt deine Stimmbänder, denn sie bestehen aus feinen Muskelfasern.

Und wie jeder Muskel tut es ihnen gut, wenn du mit ihnen arbeitest.

Das machst sie stärker und widerstandsfähiger.

Mache leichtes Sprechtraining und lese mittellaut und deutlich einen Abschnitt. Achte auf offene Vokale und prägnante Konsonanten: so erhöhst du deine Sprachverständlichkeit.

Vielleicht singst du gerne und hast Zeit und Lust für einen Chor: das ist ein super Training für deine Stimme!

## 3.trinke viel:

habe immer ein großes Glas Wasser oder Tee am Schreibtisch und mache es leer. Gieße nach und Sorge für eine konstante Befeuchtung deiner Schleimhäute.

Hier sitzt dein Immunsystem und je besser die Durchblutung ist, desto besser kann es für dich arbeiten.

Pastillen wie Emser Salz oder Isla Moos helfen ebenfalls gegen die Trockenheit.

#### 4.Nahrungsergänzung:

sie ist nicht jedermanns Fall, aber ich nutze sie im Winter gerne, um mein Immunsystem stark zu halten.

Ich verwende gerne hochwertige Nahrungsergänzung mit Vitaminen und Mineralien, dazu Vitamin D, um den Sonnenmangel auszugleichen.

Was ich sehr liebe ist meinen Diffusor.

Wasser wird mit Ultraschall als feiner Nebel ausgestoßen und erhöht die Luftfeuchte im Raum.

Gibst du dazu noch ein paar Tropfen Aromaöl, dann fühlst du dich erfrischt und wohl mit deinem Lieblingsduft.

Was kannst du tun, wenn die Erkältung dich erwischt hat und du deine Stimme brauchst?

Schone sie.

Spreche nur so viel, wie nötig.

Wärme deine Stimme mit summen morgens leicht auf, das beseitigt den Schleim.

Trinke viel und teile deine Energie ein, damit deine Stimme präsent sein kann, wenn du sie brauchst.

Oft geht die Stimme auf, wenn man sie sanft weckt, z.B. mit leichtem summen.

Bleib´gesund und alles Gute für deine Stimme! ☺

Melde dich an zur kostenfreien Video-Masterclass: hier gibt´s Videopower satt für dich und viele Tipps für deine Sichtbarkeit:

[www.andreareichhartcoaching.de/masterclass](http://www.andreareichhartcoaching.de/masterclass)

Hole dir auch meine 31 Videoideen für sofort mehr Sichtbarkeit.

Du kannst sie dir kostenfreien herunterladen unter:

[www.andreareichhartcoaching.de/videoideen](http://www.andreareichhartcoaching.de/videoideen)