



Stimmhygiene - Tipps für den Alltag

Diese Gewohnheiten tun der Stimme gut und schützen sie im Alltag:



Auswirkungen einer falschen ZRL:

wichtig: Bei Heiserkeit länger als 2 Wochen oder Schmerzen im Hals-/Brustbereich bitte ärztlich (HNO) abklären lassen!!!