

### Zungenbrecher:

- *Der kleine klapprige Kaplan pappt peppige poppige Pappplakate an die klappernde Kapellwand.*
- *Zwischen zwei Zwetschgenzweigen sitzen zwei zwitschernde Schwalben.*
- *Welcher Metzger wetzt sein Metzgermesser am Wetzstein des Metzgermeisters?*
- *Messwechsel – Wachsmaske – Wachsmaske – Messwechsel*
- *Der cottbusser Postkutscher putzt den cottbusser Postkutschkasten.*
- *Esel essen Nesseln gern, Nesseln essen Esel gern*
- *Ein sehr schwer sehr schnell zu sprechender Spruch ist ein Schnellsprechspruch, auch ein nur schwer schnell zu sprechender Spruch heißt Schnellsprechspruch.*
- *Es klapperten die Klapperschlangen, bis ihre Klappern schlapper klangen*
- *Sie stellte das tschechische Streichholzschächtelchen auf den Tisch, auf den Tisch stellte sie das tschechische Streichholzschächtelchen*
- *Tief im dichten Fichtendickicht picken flinke Finken tüchtig.*

### Generelle Tipps für eine gesunde Stimme:

- bei einem Vortrag/ beim Sprechen auf der Bühne: entspannte Stimme, nicht schreien/ brüllen/ zu viel Kraft geben, sondern mehr auf die Artikulation achten! Dadurch versteht man Dich viel besser und Du überlastest Deine Stimme nicht
- Sprechtempo: eher langsam als zu schnell sprechen.
- auf Sprechpausen achten: Text einteilen in Sprechpausen. So kann der Zuhörer besser folgen und hört interessierter zu
- Kiefer locker, Knie locker, guter Stand, Atmen in Bauch
- genügend (warmes!) Wasser trinken: befeuchtet die Stimmlippen
- keine Milch (führt zu Schleim) trinken, kein zu kaltes Wasser (reizt die Stimmlippen) trinken, nur wenig Kaffee (entzieht Stimmlippen Feuchtigkeit) trinken, Kohlensäure und sehr scharfes Essen vermeiden
- Räuspern ist schädlich für die Stimme. Lieber kurz husten/ schlucken/ leicht mit den Fäusten auf den Brustkorb klopfen, während man "aaa" sagt/ etwas trinken
- Hustenbonbons: Menthol reizt die Stimmlippen, deswegen lieber Salbeibonbons oder z.B. Isla-Moos lutschen
- bei Heiserkeit: nicht flüstern!!! Stimme wird durch Flüstern nicht geschont, sondern belastet. besser: Schweigen
- vor dem Auftritt immer die Stimme aufwärmen: Überlastung wird dadurch vorgebeugt und die Stimme erholt sich schneller