

# Stimmbelastung, Stimmtrianing, Stimmtests

**Beitrag von „Humblebee“ vom 29. Januar 2022 18:22**

## Zitat von Baerle

Momentan bemerke ich auch, dass die Stimme durch das Maskentragen zusätzlich beansprucht wird. Ich achte daher auf Stimmpausen (nach der Schule), versuche ausreichend zu trinken, damit der Hals nicht kratzig wird.

Darauf sollte man auf jeden Fall achten! Und ich lutsche zwischendurch gerne Bonbons, z. B. mit Salbei oder Isländisch Moos (empfehlen kann ich besonders die Produkte von "Is.a" - will hier keine Werbung machen 😊). Ich muss nämlich auch darauf achten, nicht heiser zu werden, gerade jetzt zur Zeit der Maskenpflicht.