

# Wheem

## Stilles Wasser

Halte Deine Stimme feucht und geschmeidig. Zusätzlich kannst Du zu wasserhaltigen Lebensmitteln wie Gurke oder Wassermelone greifen.



## Tee

Lauwarmer Früchte- oder Kräutertee mit Thymian oder frischem Ingwer haben eine schützende Wirkung.



## Bonbons

Sie regen den Speichelfluss an und binden Flüssigkeit. Zack! Der Frosch im Hals ist verschwunden.



## Scharfe Lebensmittel

Vermeide scharfe Bonbons mit Eukalyptus oder Menthol. Auch besonders würzige Speisen tun der Stimme nicht gut.



## Milchprodukte und Bananen

Vorsicht: Lebensmittel wie Käse, Joghurt, Milch oder Bananen legen Dir einen fiesen Schleimbezug auf die Schleimhäute.



Kaffee,  
Alkohol,

Zigaretten

Bei Genussmitteln sollten wir uns zurücknehmen. Es gilt: Die Menge macht das Gift.

# Bäh