

Grösstentabelle Schlucktrainer

Anleitung:

1. Bitte ausdrucken auf A4-Format (in Farbe oder Grautönen);
2. Tabelle unten falten (über gestrichelter Linie);
3. Falls Sie die Grösse für sich selbst bestimmen, machen Sie dies vor dem Spiegel;
4. Die Tabellen an die Lippen halten, dabei sollten die Lippen entspannt sein;
5. Die richtige Grösse ist schmäler als der Mund (idealerweise bleibt links und rechts zwei Millimeter Platz). Im Zweifelsfall wählen Sie lieber die kleinere Grösse.

