

HNO-Phoniatrie-Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Matthias Weikert u. Dr. med. Joachim Fuhrmann u. Dr. med. Iris Hake
93051 Regensburg - Paracelsusstr. 1 - Im GesundheitsForum bei den ARCADEN

Allergologie Stimm- u. Sprachstörungen

Operative Tätigkeit: Belegarzt Krkh. Barmh. Brüder - Klinik St. Hedwig u. Ambulante Operationen im CRC

Tel: 0941/29707-0 Fax: 0941/29707-29

www.forumhno.de e-mail: info@forumhno.de Inst.Nr. 74135085 KV-Nr. 68/13193

Folgende Hinweise und Verhaltensregeln zur Pflege der Sing- und Sprechstimme möchten wir Ihnen ans Herz legen.

1. Weicher Stimmeinsatz !

Versuchen Sie nicht durch verstärkten (subglottischen) Druck einen "besseren" oder "reineren" Ton erzielen zu wollen. Sie sollten Ihre stimmlichen Möglichkeiten nie überfordern !

2. Akustische Kontrolle der Sprechstimme, akustische und kinästhetische Kontrolle der Singstimme !

Das gute, geschärfte Gehör ist eine wichtige Kontrolle für die richtig sitzende Sprechstimme und die gut klingende Singstimme. Kinästhetisch bedeutet, dass Sie auch insbesondere die Singstimme, in ihrer Schwingung und in ihrer richtigen Lage "fühlen" oder "spüren" können. Denken Sie daran, im Lärmbereich (Klassenzimmer, Turnhalle, Schwimmbad, Schreibbüro, Arbeitsplatz) nicht zu laut zu sprechen, man kann den gleichen Effekt mit deutlicher Aussprache, mit guter Artikulation und Straffheit, unter geringerer Lautstärke erzielen.

3. Die ökonomische, richtige Atmung !

Denken Sie daran, die richtige Atmungstechnik anzuwenden, nämlich die Zwerchfelltiefatmung (Flankenatmung), od. Vollatmung genannt. Nur diese gewährleistet dann die atemrhythmisch angepasste Phonation. (Sh.Pkt.1)

4. Körperliche und geistige Ausgeruhtheit, Stimmerholung:

Nach starker stimmlicher und sprecherischer Belastung sollten ausreichend reichende Erholungspausen gewährt werden:

Bei 3 Stunden Redezeit z. B. 1 bis 2 Stunden Erholung, bei 6 Stunden Redezeit 3 bis 4 Stunden Erholung, dies sind praktische Empfehlungen (bei bekannter individueller unterschiedlicher Ansprechbarkeit).

Körperliche und geistige Ausgeruhtheit sind Voraussetzungen im Sprech- und Gesangberuf:

Die aus der inneren Ruhe kommende ökonomische, kräftesparende Gespanntheit (Tonus) gewährleistet das richtige Sprechtempo, die richtige Stimmstärke und korrekte Lautbildung.

5. Luftfeuchtigkeit - Schleimhautfeuchtigkeit.

Zu geringe Luftfeuchtigkeit (in der Regel unter 20 - 30 %) führt zum Austrocknen der Schleimhäute und somit zu Missempfindungen, zum Husteln und zur schnelleren Sprechermüdung. Anzustreben ist die ausreichende, um etwa 50 % liegende Luftfeuchtigkeit (im Hörsaal, Klassenzimmer, Probenraum, Kanzlei, Praxis u.v.a.).

6. Ernährung und Lebensweise

Deutliches Übergewicht behindert die Zwerchfelltiefatmung (sh.Pkt.3). Nikotin- und Alkoholgenuss sollten in Maßen genommen werden (also eher "genießen" als "gebrauchen"). Beide Genussstoffe trocknen die Schleimhaut aus, insbesondere das Nikotin, der größte Feind der so wichtigen Zilienfunktion des Schleimhautmantels in den oberen Atemwegen. Ein gesunder Zahnstatus, evtl. die adäquate Zahnsanierung, ist für die richtige, mühelose u. deutliche Artikulation Voraussetzung.

7. Stärkung der Körperabwehr, Minderung der Infektanfälligkeit!

Nützen Sie insbesondere bei einem beginnenden Infekt den Ratschlag Ihres Arztes. Gerade beim beginnenden Infekt kann man durch gezielte, oft wenige Maßnahmen sehr gut helfen. Insbesondere spielen die prophylaktische "Stärkung der Selbstheilungskräfte" eine große Rolle spielt. Dabei sind die Methoden der naturheilkundlichen Medizin gefragt, wie:

Die zahlreichen Methoden der "Wasser-Wärmetherapie": (Schleimhautpflege mit Mund-Rachen- und Nasenspülungen durch Emser-Salz-1%ig, Aerosol- Warmdampfinhalationen, Gurgeln mit Salbeitee, Schwitzbäder, Sauna, heiß-kalte Wechselbäder, Taulaufen, Kneipp-Kuren u.v.a.).

Bei spezieller Indikation kommt auch die Gripeschutzimpfung in Frage, insbesondere einen stimmintensiven Beruf Ausübende brauchen ihr **eigenes, individuelles Infektmanagement**, dies sollten Sie mit Ihrem Hausarzt, Arzt Ihres Vertrauens absprechen, Sie können sich gerne auch an Dr. Weikert wenden.

Weitere Infos: www.forumhno.de