

# Wie kommen wir stimmlich durch den Herbst?

Wer in der kalten Jahreszeit seinem Hals etwas Gutes tun möchte, der trinkt lauwarmes Wasser.

Manche Tees, darunter besonders Früchte-Tees, lassen unsere Stimme austrocknen. Kamille beispielsweise mag für den Magen oder gegen Entzündungen heilsam wirken, doch ausgerechnet für die Stimme ist sie nicht geeignet. Auf der anderen Seite sind einige Tees, die unserem Sprechorgan gut tun wenig schmackhaft. Salbei- oder Käsepappeltee ist eben nicht jedermanns Sache. Ingwer- & Lindenblütentee schmecken vielen.

## Stimmhygiene - Verhalten bei Stimmproblemen

In den letzten 30 Jahren haben wir Gefahren rund um die Stimmhygiene in DER SCHULE DES SPRECHENS gesammelt. Moderatoren, Berufssprecher, Lehrer oder Politiker müssen ihrer Arbeit auch dann nachgehen, wenn sie Halsweh haben.

## Gefahren für die Stimme

Lokale, in denen laute Musik oder ständig ein Geräuschpegel übertönt werden muss sind wenig zuträglich für unsere Stimme. Wenn dort auch noch geraucht wird bedeutet das die doppelte Belastung. Warum? Weil auch passives Rauchen die Schleimhäute reizt und Austrocknung, Teerablagerung oder Verkleben die Folge sind.

Gesunde Stimmen halten grundsätzlich viel aus. Wenn jemand bereits im Hals angeschlagen ist, sind Alkohol und scharfe Gewürze jedoch Gift. Vor Gesangs- oder längeren Sprechauftritten sollte besser auf Nüsse, Milch und



**Dr. Tatjana Lackner, MBA**

Kommunikations- & Verhaltens-Profilerin, „Trainerin des Jahres“, Politiker-Coach, 6-fache Bestseller-Autorin

Schokolade verzichtet werden. Durch viel und deftiges Essen erschweren wir unserem Zwerchfell die reflektorische Atmung. Ein voller Bauch behindert das flotte An- & Abspannen, das beim Modulieren von Tönen nötig ist. Gerade nach den vielen virtuellen Besprechungen und Telefonkonferenzen haben untrainierte Teilnehmer erfahren, wie anstrengend es ist – über die Technik hinweg – andere Menschen zu erreichen. Lautes Telefonieren stört immer und belastet dann die Stimme. Manchen kann man auf öffentlichen Plätzen regelrecht zusehen, wie sie ins Handy brüllen und damit sowohl die eigenen Stimmressourcen, aber auch die Nerven der anderen strapazieren.

Ich habe in den letzten Jahren auch einige Kunden darauf hinweisen müssen, dass die Art, wie sie lachen gequetscht klingt und für den Hals nicht zuträglich ist. Das Problem: Den eigenen Lacher kann man nur schwer verändern. Es gibt Berufe, die Menschen stimmlich viel abverlangen: Erzieherinnen oder Lehrer beispielsweise verstellen häufig ihre Stimme. Manche versuchen sogar höher zu sprechen, um den Lärmpegel im Klassenzimmer zu übertönen. Dabei verletzen sie sich im Hals und legen zu viel Kraft auf die Stimme. Theo- oder Psychologen bemühen sich klischeekorrekter um eine unaufgeregte und beruhigende Sprechweise. Manche übertreiben den Beschwichtigungssound und reden nur noch auf einem Ton. Monotoner, bedeutungsschwangerer und heiliger Rededuktus überzeugt selten und ist nicht gesund. Viele artikulieren zudem schlecht und reden zu leise. Oft hört man nach Kirchenbesuchen den Satz: „Ich hab’ den Pfarrer trotz Mikrofon gar nicht richtig verstanden.“

Unsere Stimme ist zudem psychischen Belastungen ausgesetzt. Unter Stress, Angst oder großer Traurigkeit sprechen wir anders. Das Gefühl von „es schnürt mir die Kehle zu“ kennt jeder. Wem gerade zum Heulen zumute ist, dem hört man das meistens auch an. Zittrige Stimmen lassen in Prüfungssituationen beispielsweise die Angst mitschwingen. Call-Center Agents wissen, dass sich Erkältungen bei ihnen schneller im Hals sammeln, da die Stimme laufend im Einsatz ist. Vor dem Telefonieren kurz Summen kann

den Schleim lösen. Nie sollte man sich räuspert! Auch dann nicht, wenn man längere Zeit nicht gesprochen hat oder morgens am Telefon losstartet. Lieber zuerst dreimal brummen! „Singen müssen“ kann angeschlagene Stimmbänder noch weiter in Mitleidenschaft ziehen. Kindergartenpädagogen „müssen“ den Kleinen vorsingen. Es empfiehlt sich, lieber andere singen zu lassen, oder ein Instrument als Ersatz zu verwenden. Menschen, die viel im Freien an der kalten Luft reden, bei Baustellenbesprechungen, Outdooraktivitäten oder im Service beispielsweise werden leichter heiser oder stimmlich belegt.

## Akute Phase von Entzündungen/Beginn einer Verkühlung

- Stimmruhe (flüstern schont die Stimme nicht!)
- Auch nicht räuspert, da ist sogar leichtes Husten noch besser
- Trockene Luft, Staub, Chemikalien (schädliche Dämpfe)
- Feucht halten (Zimmerbrunnen, „Sole-Inhalat“, „Rhinomer“)
- Im Winter: Tücherauflegen, an den Heizkörpern Bewässerungsbehälter anbringen
- Coldargantropfen für die Nase (bei verstopfter Nase)
- Coldises Nasenöl-Spray (bei trockener, gereizter Nasenschleimhaut)
- Gelorevoice, Island Moos, Strepsils (Lutschtabletten)
- „Echinacea compositorium“ (- Schaumspray gegen Halsentzündung), Tantum verde (Gurgellösung)
- Salbeipastillen (keine scharfen Mentholzuckerl)
- Gurgeln mit Salzwasser („Emser“ – Salz oder Tabletten), Salbeitee
- Gegen Husten eventuell auch alte Hausmittel (ein Esslöffel Teebaumöl, Ölwickel, Saft einer halben Zitrone (Vitamin C), Honig(lauwarm, morgens nüchtern))
- Viel trinken (Wasser, Tee: nur schluckweise: Salbeitee, Eibischtee)
- Bestrahlen mit Rotlicht



- Kautherapie
- Inhalieren mit Pari-Boy-Turbo (Kaltinhalationsgerät) – am besten wird mit einer Mischung aus Kochsalz und Bepanthen inhaliert.

Entzündung des Halses, (Kehlkopf, Mandeln) können leicht auf die Stimmlippen übergreifen und dadurch bei zusätzlicher Über- oder Fehlbelastung der Stimme zu krankhaften, organischen Veränderungen führen! Daher nicht zu lange warten und den Facharzt (HNO, Phoniatrie) aufsuchen. Husten ist für die Stimme pures Gift und verletzt die äußeren Stimmbänder. Bei manchen kommt es durch starken Reizhusten sogar zur Heiserkeit.

Bei Entzündung der Stimmbänder (unüberhörbar!) unbedingt schweigen und baldmöglichst den Arzt aufsuchen.

NG – oder „Summtest“: ob Stimmbänder noch schließen. Bei Frühdiagnose reichen oft ein paar Tage absolute Stimmruhe: SCHWEIGEN!

## Fazit

Einerseits ist der Stimmapparat hochempfindlich, wenn er schlecht behandelt wird, andererseits robust, wenn wir ihn pflegen. Eine Stimme, die richtig funktioniert, hält Belastungen stand. Bis zu 12 Stunden Sprechen sind dann kein Problem. Die Kehlkopfmuskulatur muss jedoch ständig trainiert werden. Zudem erschlafft unsere Muskulatur mit den Jahren. Stimmtraining ist in einer auf Sprache zentrierten Welt essentiell. Eine gut klingende Stimme ist bereits Kapital. Monotone Sprechweise begeistert niemanden, deshalb sind Stimmvolumen und die Modulation der freien Rede auch so wichtig.