



Unsere Stimme: Jederzeit perfekte Teamarbeit

Von Rothenburg-Partner

Erstellt am 5 Dez 2018 - 10:56

Es ist ein ewiger Wettkampf: Geschriebenes gegen gesprochenes Wort, E-Mail gegen Anruf, Post-it gegen Sprachmemo. Das „Team Stimme“ gewinnt jedoch durch ein universelles 1:0, denn es ist unser wichtigstes Kommunikationsmittel, das wir bereits lange vor dem Schreiben beherrschen. Das Besondere: Die Stimme transportiert dabei Gefühle – ganz ohne das Tippen von Emojis. Leider wird das ausgeklügelte Konstrukt der Stimme im Winter oft von trockener Heizungsluft und Infekten angegriffen. Bei Halskratzen, Hustenreiz und Heiserkeit helfen GeloRevoice® Halstabletten mit ihrem schnell spürbaren und lang anhaltenden Schutzfilm in Mund und Rachen.

Vom ersten (Baby-)Schrei bis zu den berühmten letzten Worten: Unsere Stimme hat einen wichtigen Stellenwert im Leben eines Menschen – von Anfang bis Ende. Das ist verständlich, denn kaum etwas verrät mehr darüber, wer wir sind und was wir fühlen. Laut, leise, hoch, tief, schrill oder nasal – all diese akustischen Signale assoziieren wir und unser Gegenüber mit bestimmten Eigenschaften. Maßgeblich wird so der erste Eindruck mitgeprägt. Einige Menschen sind dabei wahre Stimmkünstler: Synchronsprecher beispielsweise, die stundenlang Filme einsprechen und ihre Stimmen verstellen oder Opernsänger, die anspruchsvolle Arien darbieten.

Generell gilt bei der Stimme, wie beim Sprechen – der Ton macht die Musik. Wie und mit welcher Betonung etwas gesagt wird, ist meist genauso wichtig wie das, was gesagt wird. Unsere Stimme spiegelt Emotionen aber nicht nur wider, sondern kann sie auch transportieren. Große Gefühle beeinflussen nicht nur die Stimmung, sondern auch die Stimme – etwa beim Fußball, wenn wir jubeln, schreien, mitfiebern und anfeuern. Das gilt nicht nur für Fußball-Fans, sondern insbesondere auch für Trainer. Eine finnische Studie zeigt: Wenn auf der Trainerbank die Gefühle überkochen, setzen die Coaches für ihre Mannschaft sogar ihr eigenes „Team -Stimme“ aufs Spiel: Sie sind deswegen sogar häufiger von Stimmproblemen betroffen als Menschen in klassischen Sprechberufen wie Lehrer oder Priester.⁽¹⁾

Deutlich wird: Die Stimme ist einzigartig und wandelbar wie ein akustisches Chamäleon – doch sie kann auch anfällig sein. Denn trotz aller Unterschiede funktioniert sie bei jedem grundsätzlich gleich und in diesem Team ist ein Mitglied so wichtig wie das andere.

Teamarbeit Stimme: Anatomie und Funktion

So wie ein einziger Sänger keinen Chor macht, macht auch ein reiner Kehlkopf keine Stimme. Vielmehr ist sie das Ergebnis ausgeklügelten Teamworks von Elementen wie Lunge, Kehlkopf sowie Mund und Rachen. Hierbei wichtig: Neben der eigentlichen Ton-Erzeugung spielen die Haltung und Atmung eine entscheidende Rolle.

Generell wird der Grundton im Kehlkopf gebildet. Dort spielt sich Folgendes ab: Die Stimmlippen sind gespannt und werden durch ausströmende Atemluft aus der Lunge in Schwingung versetzt. Anschließend wird der Grundton in Mund, Rachen und Nasenhöhle, den sogenannten Resonanzräumen, moduliert. Ein wichtiger Teambestandteil ist die Schleimhaut, die den Stimmapparat überzieht und für Geschmeidigkeit sorgt. Sie schützt zudem vor dem Eindringen von Krankheitserregern und ermöglicht die physiologischen Funktionen des Stimmapparats.

Wie bei jedem Team, ist die Mannschaft nur so stark wie das schwächste Mitglied. Schwächelt ein Beteiligter, hat das Einfluss auf alle. Leider ist das Stimm-Konstrukt grundsätzlich empfindlich. Trocknet etwa der Feuchtigkeitfilm auf der Schleimhaut aus, klingt die Stimme schnell rau oder kratzig und Symptome wie Halskratzen, Hustenreiz und Heiserkeit können auftreten.



Angriff von innen oder außen: was dem „Team Stimme“ schadet

Grundsätzlich gibt es innere und äußere Faktoren, die dem „Team Stimme“ schaden können. Unser „Inneres“, wie unsere Psyche, hat dabei einen großen Einfluss. Anspannung, Stress oder Nervosität können dafür sorgen, dass wir keinen Ton mehr herausbringen. Zu viel oder zu lautes Sprechen können überlasten. Eine falsche Atemtechnik oder eine gekrümmte Körperhaltung, welche die Stimme zu sehr presst, kann besonders bei Sängern zu Problemen führen.

„Äußere“ Faktoren wie trockene Heizungsluft, eine zu niedrige Luftfeuchtigkeit oder kalte Temperaturen sind besonders im Winter eine Herausforderung für die Mund- und Rachenschleimhaut. Eine mögliche Folge: Ein schnelleres Austrocknen und Verminderung der Schutzbarriere, was den Körper anfälliger für Erkältungserkrankungen macht.

Never change a winning team: zuverlässige Hilfe für die Schleimhaut

Die Lösung für zahlreiche Beschwerden der Stimme ist es daher, die natürliche Schutzbarriere wiederherzustellen. Dafür eignen sich GeloRevoice® Halstabletten: Sie befeuchten die Schleimhaut in Mund und Rachen und lindern schnell spürbar und lang anhaltend Beschwerden wie Halskratzen, Hustenreiz und Heiserkeit. Beim Lutschen von GeloRevoice® Halstabletten regen Mineralstoffe und ein leichter Brauseeffekt den Speichelfluss intensiv an. Die gelbildenden Bestandteile Hyaluronsäure, Carbomer und Xanthan binden den Speichel und bilden so das spezielle Revoice Hydro-Depot®. Dieses verteilt sich gut in Mund und Rachen und legt sich als lang anhaltender Schutzfilm auf die gereizte Schleimhaut, die sich dadurch regenerieren kann. Davon können auch Menschen in Sprechberufen profitieren: Im Rahmen einer retrospektiven Studie nahmen 41 Vielsprecher mit trockener Schleimhaut über mehrere Tage hinweg GeloRevoice® Halstabletten ein. Das Ergebnis: 26 von 31 Patienten waren danach frei von Heiserkeit und 30 von 36 Patienten konnten ihrem Beruf wieder uneingeschränkt nachgehen.(2)

(1) Fellman D, Simberg S. Prevalence and Risk Factors for Voice Problems Among Soccer Coaches. J Voice. 2017 Jan;31(1):121.e9-121.e15. doi: 10.1016/j.jvoice.2016.02.003.

(2) „Auf einmal war sie weg“ – GeloRevoice® hilft bei Halsbeschwerden und schützt vor Stimmverlust. HNO Mitteilungen 05/2012

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:30): <http://medkom24.eu/node/23639>