

## ***Gesundes Sprechen kann man lernen und so einer strapazierten Stimme vorbeugen***

### **Gesundheitstip**

von Stella Cornelius-Koch

Mit wohlklingender Stimme kommen wir bei anderen besser an. Das ist ein Grund, auf die Stimme zu achten. Noch wichtiger ist der gesundheitliche Aspekt: Muten wir unserer Stimme zuviel zu, kann das krank machen. Mögliche Folgen sind Stimmbandknötchen oder -polypen, die sich meist nur operativ beseitigen lassen. Umgekehrt können auch Erkrankungen, bei denen die Stimme in Mitleidenschaft gezogen wird, zu Überlastungen führen. So sollte etwa das vermeintlich günstige Flüstern bei einer Erkältung tabu sein. Hierbei werden die Stimmbänder beansprucht, denn die Stimmlippen müssen sich in den hintersten Winkel des Stimmapparats zurückziehen. Man sollte also in normaler Lautstärke sprechen, aber so wenig wie möglich.

Sprechfehler machen die meisten. "Hauptursache ist das mangelnde Wissen um die richtige Atmung", sagt Marion Walke vom Berufsverband für Atem-, Sprech- und Stimmlehrer in Hamburg. Häufig werde durch den Mund und nicht durch die Nase geatmet. Ein anderer Grund ist eine falsche Körperhaltung: Bei einem Gespräch im Stehen den Oberkörper etwas nach vorne neigen und die Worte mit leichter Bewegung unterstreichen. Dies verbessert den Atemfluß und wirkt überzeugender. Weitere Tips: Wärmen Sie morgens Ihre Stimme auf. Lesen Sie ein Gedicht, das Sie sich zum Beispiel hinter den Badezimmerspiegel klemmen. Versuchen Sie, Giftstoffe wie Zigaretten, stark belastete Luft oder Dämpfe zu meiden. Vor Sprechanstrengungen wie einem Vortrag wenig essen und besser auf Kaffee und Tee verzichten. Bei Streß bewußt langsam sprechen, ruhig ein- und ausatmen. Bei Stimmerkrankungen sollten sehr heiße, kalte oder gewürzte Speisen und Getränke tabu sein.