



Jederzeit besser gut bei Stimme: Stimmtypen im Fokus

Von Rothenburg-Partner

Erstellt am 16 Okt 2019 - 10:52

Die Stimme ist ein wichtiger Bestandteil unserer Persönlichkeit, der Schlüssel für gelungene Kommunikation und prägt maßgeblich den Eindruck, den wir bei unseren Mitmenschen hinterlassen. Die meisten Menschen nutzen ihre Stimme jeden Tag – in privaten Gesprächen mit Familie und Freunden oder auch im beruflichen Alltag. Dennoch wird ihr Stellenwert häufig unterschätzt. Wie wichtig es für uns ist, besser gut bei Stimme zu sein, merken wir oft erst dann, wenn sie verstummt. Machen uns Halskratzen, Hustenreiz oder Heiserkeit das Leben schwer, sind GeloRevoice® Halstabletten die schnell spürbare Hilfe für eine nachhaltige Symptomlinderung.

Ob privat oder beruflich: Wie intensiv wir unsere Stimme nutzen, ist sehr individuell. Die einen sind eher still und schüchtern, andere sprechen souverän vor Publikum und einige verlangen ihrer Stimme jeden Tag Höchstleistungen ab. Ebenfalls ganz unterschiedlich ausgeprägt ist das Wissen über und das Bewusstsein für unsere Stimme. Während einige sorgfältig auf ihre Stimme und die richtige Stimmpflege achten, nehmen andere eine funktionierende Stimme als Selbstverständlichkeit hin. Doch es gibt auch Gemeinsamkeiten – denn grundsätzlich entsteht die Stimme bei jedem Menschen gleich. Jeder Ton und jedes gesprochene Wort beginnt dabei mit der Atmung: Ausströmende Luft aus der Lunge versetzt die Stimmklappen im Kehlkopf in Schwingung. So entsteht ein Grundton, der durch Mund-, Nasen- und Rachenraum modifiziert wird. Zum Stimmklang trägt zudem die Schleimhaut bei, welche Mund- und Rachenraum auskleidet. Trocknet die Schleimhaut aus, entstehen Stimmprobleme wie Halskratzen, Hustenreiz und Heiserkeit. Diese sind nicht nur höchst unangenehm, sondern beeinträchtigen auch die Kommunikation mit unseren Mitmenschen und erschweren den Arbeitsalltag. Häufige Ursachen für eine trockene und gereizte Schleimhaut sind Erkältungsinfekte, eine Überlastung der Stimme oder trockene Heizungsluft in der Umgebung.

Befeuchtung für die Schleimhäute

In diesem Fall bieten GeloRevoice® Hals-tabletten schnell spürbare und nachhaltige Hilfe: Beim Lutschen binden die gelbildenden Bestandteile Hyaluronsäure, Carbomer und Xanthan den Speichel und bilden so das spezielle Revoice Hydro-Depot®. Dieses verteilt sich gut in Mund- und Rachenraum und legt sich als lang anhaltender Schutzfilm auf die Schleimhaut.

Wer hätte das gewusst?

Ob unser Gegenüber uns als sympathisch einstuft, wird zu 55 % durch unsere Erscheinung, nur zu 7 % durch das, was wir sagen, aber immerhin zu 38 % durch unsere Stimme bestimmt. Diese 55-7-38-Formel entwickelte Albert Mehrabian (1), Professor für Psychologie an der University of California, in mehreren Studien.

Diese verschiedenen Stimmtypen gibt es

Ein HNO-Arzt berichtet aus der Praxis

Dr. med. Robin Banerjee, Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde aus Unna, sieht in seiner Sprechstunde täglich Menschen mit Stimmproblemen und Halsbeschwerden. Während der Winterzeit kommen viele Patienten zu ihm, die als Begleitsymptom ihres Atemwegsinfekts unter Halskratzen, Hustenreiz und Heiserkeit leiden. In der Praxis stellt Dr. Banerjee regelmäßig fest, dass sich die Lebenssituation oder die Art mit der Stimme umzugehen vieler seiner Patienten gleichen und man sie daher grob in vier verschiedene Stimmtypen untergliedern kann.



Typ 1 - Der schüchterne Stille

Bärbel S. (29) stellt sich ungern in den Mittelpunkt. Die Grafikerin ist eher schüchtern und vermeidet es, vor größeren Gruppen zu sprechen. Mit Stimmübungen und -pflege hat sie sich deshalb noch nie befasst. Muss sie in der Redaktionskonferenz doch etwas sagen, tut sie es leise, beinahe flüsternd. „Dieser Stimmtyp ist beim Sprechen leicht aus dem Konzept zu bringen“, weiß Dr. med. Robin Banerjee. „Vor anderen zu sprechen bedeutet für sie Stress, sie räuspern sich dann viel. Haben sie einen Infekt, der zu Halskratzen, Hustenreiz und Heiserkeit führt, bringen sie schnell keinen Ton mehr heraus.“

Menschen wie Bärbel profitieren von einem Seminar zum Stimm- und Sprechtraining. „In akuten Situationen sollte sie vor dem Sprechen eine GeloRevoice® Halstablette lutschen“, rät Dr. Banerjee. Das beugt dem unerwünschten Kratzen im Hals vor, verringert das Bedürfnis, sich zu räuspern und erleichtert so flüssiges Sprechen.

Extratipps, um sicher zu sprechen

1. Üben Sie mehrmals das freie Sprechen vor einer vertrauten Person.
2. Auf die Haltung kommt es an: besser Stehen als Sitzen, Kopf hoch, Schultern locker.
3. Achten Sie auf Ihre Artikulation – wichtig ist es dafür, Wörter ganz auszusprechen und keine Wortenden zu verschlucken.

Typ 2 - Der achtsame Gelegenheitssprecher

Robert W. (34) weiß, wie wichtig es ist, mit einer guten Stimme zu überzeugen. Der Informatiker muss regelmäßig Vorträge halten. Auch engagiert er sich als Vater von Zwillingen im Elternbeirat der Schule seiner Kinder und gibt als Trainer der Jugendmannschaft sein Bestes im Fußballclub. Er achtet auf seine Stimme, möchte Halsbeschwerden und Stimmproblemen vorbeugen. Einen Fokus legt er dabei auf den Schutz der Schleimhaut. Gute Erfahrungen hat er in diesen Situationen mit GeloRevoice® gemacht.

Extratipps, um die Stimme energetisch aufzuputschen

1. Sprechen Sie Zungenbrecher-Sätze, wie „Fischers Fritze fischt frische Fische“ – schnell, langsam, freudig, traurig. So trainieren Sie, mitreißender zu sprechen.
2. Herzhaftes Gähnen entspannt den Stimmapparat – zudem vergrößert sich der Resonanzraum.
3. Ein Stimm- und Sprechtraining verhilft zu mehr Bewusstsein für die Möglichkeiten und Grenzen der Stimme.

Typ 3 - Der überlastete Vielsprecher

Für Susanne K. (39) sind Stimmprobleme immer wieder Teil ihres Alltags. Die Kundenbetreuerin arbeitet bei einer großen Krankenkasse und muss schon aus beruflichen Gründen viel sprechen. Ihre chronische Heiserkeit nimmt sie als typische Nebenerscheinung hin und hat sich bislang nicht allzu sehr mit dem Thema Stimmpflege auseinandergesetzt. „Vielsprecher wie Susanne sehe ich häufig in meiner Praxis“, berichtet Dr. Banerjee. „Fällt die Stimme aus, sind sie am Boden zerstört, da sie in diesem Fall ja auch im Beruf ausfallen.“ Vielsprecher sollten GeloRevoice® für die Vorbereitung nutzen. Dr. Banerjee: „GeloRevoice® Halstabletten sind ein sehr gutes Mittel, um den Mund- und Rachenraum nachhaltig zu befeuchten.“ Beim Logopäden könnte sie zusätzlich ein Stimmtraining machen. „Bleibt einem sehr häufig die Stimme weg, sollte man einen Facharzt aufsuchen, um mögliche ernsthafte Ursachen auszuschließen oder ggf. behandeln zu lassen.“

Extratipps, um die Stimme zu schützen



1. Sorgen Sie für eine möglichst hohe Luftfeuchtigkeit in der Arbeitsumgebung, z. B. mithilfe eines Luftbefeuchters.
2. Sprechen Sie in Ihrer Wohlfühl-Lautstärke ohne dass Sie sich anstrengen müssen - nicht zu laut und nicht zu leise.
3. Achten Sie auf eine gerade Haltung und bequeme Bekleidung, damit sich Atmung und Stimme ungehindert entfalten können.

Typ 4 - Der geschulte Profi

Marco M. (43) besitzt eine voll ausgebildete Stimme, die zu extremen Leistungen fähig ist: Der Münchner steht als Opernsänger auf den Bühnen dieser Welt. Bereits während seines Musikstudiums hat er gelernt, was eine gute Stimme ausmacht, wie sich der menschliche Klangkörper anatomisch aufbaut, wie Töne entstehen und welche Techniken der Stimme zu Höchstleistungen verhelfen. Marco weiß, dass seine Stimme die Basis für seinen Erfolg ist. Für ihn ist es undenkbar, dass sie versagt. Eine gute Stimmpflege ist fester Bestandteil seines Alltags, denn seine Stimme ist sein Kapital – und sein Arbeitswerkzeug. Auf Reisen trägt er gerne einen Schal, um sich vor Zugluft und schädlichen Einflüssen von Klimaanlage zu schützen. Er trinkt ausreichend.

Extratipps vom Profi

1. Die Stimm Lippen aufwärmen, indem man z. B. die Lippen flattern lässt und einige Minuten summt.
2. Warm Singen: Etwa mit den verschiedenen Tonstufen von Do-Re-Mi-Fa-Sol.
3. „Viele professionelle Sänger, die ich kenne, setzen auf GeloRevoice® Hals-tabletten“, weiß Dr. Banerjee. „Sie haben die Halstabletten in ihrer Garderobe, platzieren sie aber auch gerne griffbereit hinter den Kulissen auf der Bühne, um zwischendurch in kleinen Pausen zugreifen zu können.“

(1)Quelle: http://changingminds.org/explanations/behaviors/body_language/mehrabian.... [1]

Kontakt:

Rothenburg & Partner GmbH
Verena Busch / Katharina Jobst
Friesenweg 5f
22763 Hamburg
redaktion@rothenburg-pr.de [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:57): <http://www.medkom24.eu/node/24338>

Links:

[1] http://changingminds.org/explanations/behaviors/body_language/mehrabian.htm

[2] <mailto:redaktion@rothenburg-pr.de>