

Stimmtipps für die Offizin



PTA und Apotheker sind genau wie Personen anderer Vielsprecherberufe auf eine starke, tragfähige Stimme angewiesen. Wird die Stimme überbeansprucht oder falsch gebraucht, kann das die Schleimhaut in Mund und Rachen sowie die Stimmbänder reizen, und es können sich funktionelle Stimmstörungen, z. B. mit Heiserkeit, einstellen. Entsprechend wichtig ist dann die richtige Behandlung sowie die Pflege der eigenen Stimme, beispielsweise durch Produkte der isla® Range. Tipps vom Logopäden helfen zudem, die Stimme belastbarer zu machen.

Unverzichtbar – die Stimme

Über die Stimme vermitteln wir Inhalte und Emotionen; sie sagt zudem viel über unsere Persönlichkeit aus. Ihre Wichtigkeit im Alltag zeigt auch eine aktuelle Umfrage¹, bei der 7 von 10 Personen angeben, bei der Arbeit stark bis sehr stark auf ihre Stimme angewiesen zu sein. Gleichzeitig zeigen die Ergebnisse, dass mehr als 70 Prozent der Bevölkerung von Stimmbeschwerden wie Heiserkeit und Stimmbandreizungen betroffen ist: Knapp die Hälfte leidet alle paar Monate beziehungsweise mindestens einmal im Jahr darunter, 22 Prozent sogar einmal oder mehrmals im Monat.¹ Vor diesem Hintergrund ist es für PTA zweifach wichtig, sich mit dem Thema Stimmbeschwerden zu befassen: Zum einen wünschen sich betroffene Kunden schnelle und nachhaltige Hilfe, zum anderen gilt es, sorgsam mit der eigenen Stimme umzugehen.

Stimmpflege – so geht's!

Die Umfrage zeigt: Gerade mal vier Prozent der Befragten pflegen ihre Stimme regelmäßig.¹ Dabei ist das gar nicht so

aufwändig. Zudem macht die Pflege die Stimme belastbar und kann darüber hinaus sogar Stimmproblemen vorbeugen. Grund genug, die folgenden Tipps des Logopäden und Stimmtrainers Thomas Niemann zu beherzigen und auch an die Kunden weiterzugeben. So rät er zum Beispiel, eher langsam und deutlich sowie in kurzen Sprechphrasen zu sprechen. Das erhöht die Verständlichkeit und schon die Stimme. Nach großer Sprechbelastung können Dehnen, Strecken sowie Gähnen der Stimme zu neuer Frische verhelfen. Wichtig ist es zudem, so Niemann, die Schleimhäute in Mund und Rachen feucht zu halten, zum Beispiel durch regelmäßiges Trinken von Wasser oder Tee. Zusätzlich sollte auf eine nachhaltige Befeuchtung geachtet werden, beispielsweise durch das Lutschen von Halspastillen mit Isländisch Moos (isla®). Die enthaltenen Schleimstoffe legen sich balsamartig auf die Schleimhaut und befeuchten sie. Das kann Stimmbeschwerden vorbeugen. Ungünstig ist es hingegen laut Niemann, gegen Lärm anzusprechen. Denn das strengt die Stimme stark an. Rauchen und Alkoholgenuss reizen die Schleimhaut in Mund- und Rachen ebenso und sollten daher – genau wie trockene Raumluft – gemieden werden.

Und wenn die Stimme doch mal nicht stimmt?

Kommt es zu akuten Stimmbeschwerden, setzt etwa ein Drittel der Befragten auf Räuspern.¹ Eine Maßnahme, von der der Stimmexperte Niemann abrät: „Beim Räuspern werden die Stimmlippen stark zusammengedrückt, das kann zu Reizungen des feinen Gewebes führen. Besser leicht husten, gähnen oder etwas trinken.“ Und wer meint, durch

Flüstern die Stimme zu schonen, liegt leider auch falsch. Denn das strengt die Stimmlippen unnötig an. Vielmehr sollten auch bei akuten Stimmproblemen die Regeln der Stimmpflege berücksichtigt werden, empfiehlt der Experte. Wichtig ist es zudem, die trockene und gereizte Schleimhaut bei der Regeneration zu unterstützen. Hierbei hat sich der Einsatz von isla® med hydro+ Milde Kirsche als effektiv und gut verträglich erwiesen, das zusätzlich zum Spezialextrakt aus Isländisch Moos Hyaluronsäure und einen Hydrogel-Komplex enthält. Die drei Komponenten sorgen für eine effektive wie nachhaltige Linderung der Stimmbeschwerden – durch umfassenden Schutz der Schleimhaut sowie deren intensive Befeuchtung.

¹ Repräsentative Konsumentenbefragung zum Thema Stimme im Auftrag von Engelhard Arzneimittel GmbH & Co. KG, bonsai GmbH 2016, n= 1.005 Teilnehmer

Expertentipp

„Das tut der Stimme gut: Sprechen in der sogenannten Indifferenzlage. Darunter versteht man die mittlere Sprechstimmlage, um die sich unsere Stimme nach oben und unten bewegt. Nutzen wir diesen Bereich, können wir lange und ausdauernd sprechen. Stellen Sie sich einfach vor, dass Sie einer anderen Person mit einem ‚mmm‘ zustimmen – die Tonlage, die man dabei intuitiv wählt, ist die Indifferenzlage.“

Thomas Niemann,
Logopäde, Stimmtrainer
und Inhaber von
Sprechfreude
(www.sprechfreude.de)

