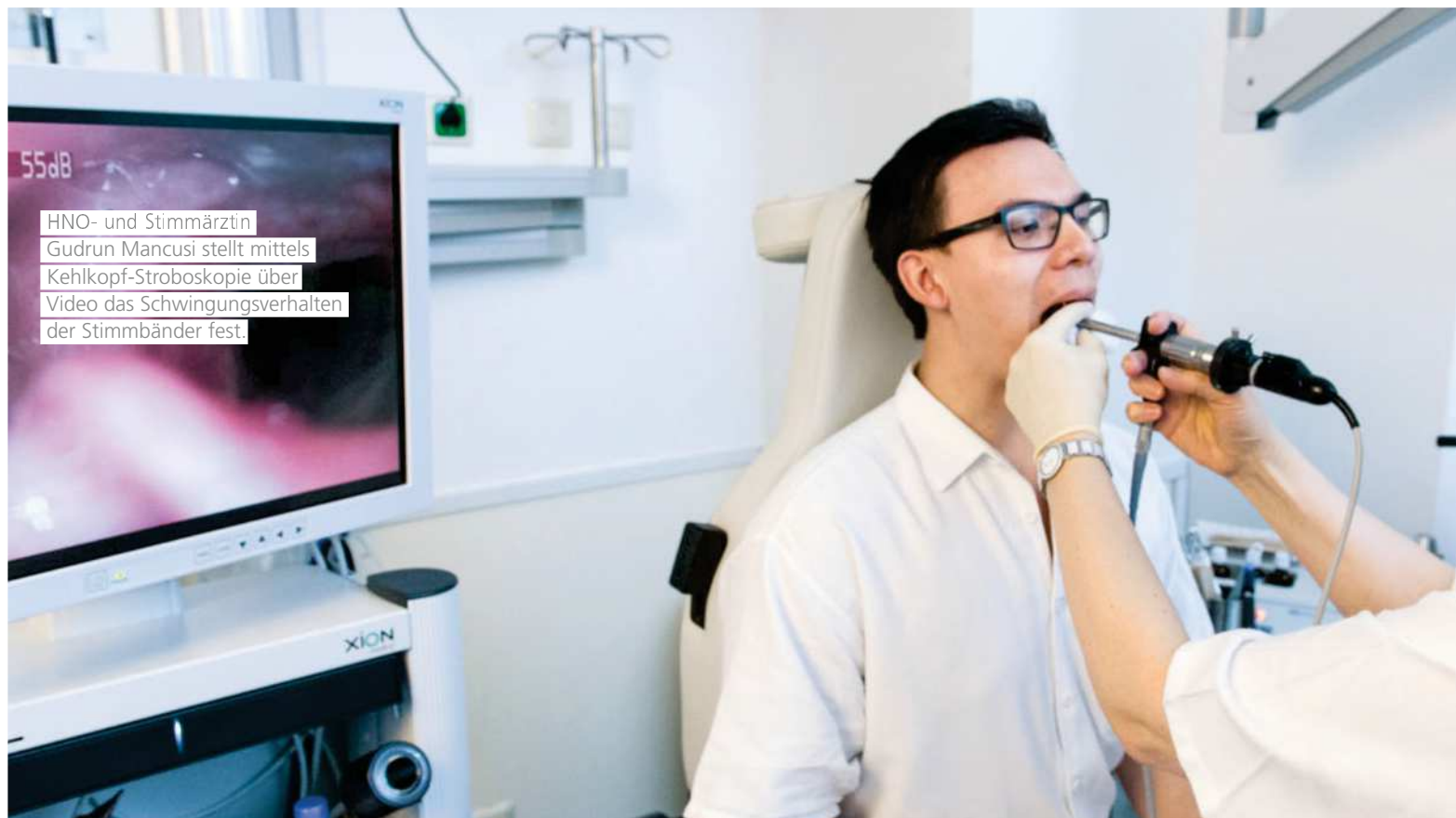




Der Ton macht die Musik



FÜR DIE SÄNGERINNEN DES SONG CONTEST IST DIE STIMME IHR KAPITAL. DAS STIMMORGAN IST ABER FÜR ALLE EIN WICHTIGES INSTRUMENT – IN BERUF UND ALLTAG.

Von Profis lernen. Sängerinnen und Sänger tun viel für die Pflege ihres Gesangsapparates. Von diesen HochleistungsstimmспортlerInnen kann man sich viel abschauen. HNO-Ärztin und Phoniaterin (Stimmärztin) Gudrun Mancusi von der Krankenanstalt Rudolfstiftung erklärt: „So wie nicht alle Tennisprofis oder Schirennläuferinnen und Schirennläufer werden können, hat auch nicht jeder Mensch das Zeug, um an der Oper zu singen. Aber man kann die Stimme wie jeden anderen Muskel im Körper trainieren und stärken.“ Und wie fast immer fängt das mit einer gesunden und aktiven Lebensweise an. „Ausreichend Wasser trinken und schlafen, den Körper fit halten, wenig Alkohol und nicht rauchen – das tut der Stimme gut“, so die Ärztin. Auch wenn die meisten von uns ihre Stimme nicht so sehr beanspruchen und damit pflegen müssen – sie ist für fast jeden Menschen ein enorm wichtiges Werkzeug. Egal ob bei Besprechungen, Gesprächen mit PatientInnen, beim Telefonieren oder gene-

rell im zwischenmenschlichen Bereich – ganz zu schweigen von typischen Redeberufen wie LehrerInnen, Callcenter-MitarbeiterInnen, VerkäuferInnen und ModeratorInnen. Was zählt, ist der Inhalt, sagen Sie? Das ist nur bedingt richtig. Stimmt der Tonfall nicht oder wird die Botschaft mit einer piepsigen oder brüchigen Stimme artikuliert, kommt oft nur ein Bruchteil des Gesagten an. Es lohnt sich also, sich „Stimm-Muckis“ zuzulegen.

Muskeltraining. Gudrun Mancusi: „Vorausgesetzt die Stimmbänder sind gesund, kann man seine Stimme durch gezieltes Training verändern – und eine schrille zu einer angenehmen Stimme oder eine zarte zu einer kräftigen Stimme machen. Die Qualität der Stimme, also Stärke und Ausdauer, sind stark beeinflussbar.“ Nicht nur durch Stimmtraining, eine gute Körper- und aufrechte Kopfhaltung, sondern auch durch den richtigen Einsatz der Stimme: Sprechtempo, Aussprache,

info

Ein Fest der Stimmen**Eurovision Song Contest 2015**

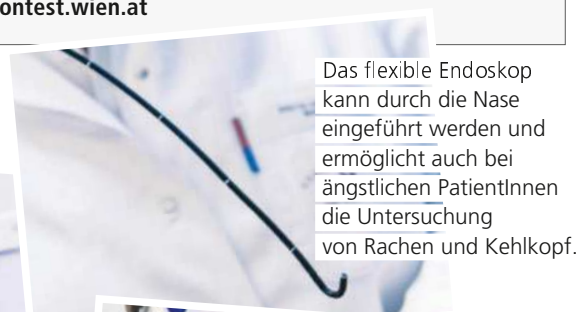
Beim Finale am 23. Mai werden 195 Millionen FernsehzuschauerInnen weltweit ihren Blick auf den Großevent in der Wiener Stadthalle richten. Der Rathausplatz verwandelt sich von 17. bis 23. Mai ins „Eurovision Village“ mit Fanmeile, Liveauftritten der KünstlerInnen, Public Viewing beim Semi-finale und Finale, umfassendem Familienprogramm und Musik von DJs. Das Spektakel werden mehr als 30.000 Gäste aus aller Welt besuchen. Wer es lieber ruhiger hat, kann an mehreren Orten auf Großbildleinwänden das Geschehen verfolgen – oder gemütlich in einem der vielen Cafés und Restaurants, die den Event übertragen.

Tickets für alle Shows: Wiener Stadthalle, Telefon 01/981 00-480, www.stadthalle.com oder über www.oeticket.com und www.wien-ticket.at

Infos zum Song Contest: www.songcontest.wien.at



Per Mikrofon und Computeranalyse wird ein Stimmprofil erstellt, das die Leistungsfähigkeit der Stimme dokumentiert.



Das flexible Endoskop kann durch die Nase eingeführt werden und ermöglicht auch bei ängstlichen PatientInnen die Untersuchung von Rachen und Kehlkopf.



Das Stirnlicht verschafft genaue Einblicke. Genauso wie das Ohrmikroskop (im Bild links).

Stimmführung, die Art der Kommunikation, Modulation – all das ist auch trainierbar. Profis wie LogopädInnen und StimmtrainerInnen können dabei unterstützen, etwa mit Atemübungen. Vor großen Sprechauftritten kann es auch helfen, auf Milch (verschleimt), Kaffee (entwässert) und Zitrusfrüchte (Säure) zu verzichten.

Keine Erfolgsformel. Aber trotz Training steckt nicht in jedem Menschen ein Opernstar. Mancusi: „Warum jemand das Potenzial dazu hat, ist nicht vollständig geklärt. Es ist ein Zusammenspiel von Statur, Muskulatur, Stimmbändern, Klangraum im Rachen, Atmung und Schleimhäuten. Und von Stimmtechnik und Fleiß.“ Wer unsicher ist, ob die eigenen Stimmbänder gesund sind, kann sie bei einer HNO-Ärztin oder einem HNO-Arzt untersuchen lassen. Dort wird die Anatomie überprüft. Eine wesentlich genauere Untersuchung (keine Krankenkassenleistung) führen PhoniaterInnen durch.

Sie stellen das Schwingungsverhalten der Stimmbänder fest. Grundsätzlich gilt: Wenn Heiserkeit länger als drei Wochen anhält, besser zu Ärztin oder Arzt gehen. Außer bei grippalen Infekten ist Heiserkeit einfach zu vermeiden: Sorgen Sie für gute Luftfeuchtigkeit, trinken Sie rund zwei Liter Wasser pro Tag und vermeiden Sie eine Überanstrengung der Stimme, etwa durch Schreien. Bereits heiser? Stimmruhe, Salzwasser-Inhalationen und Lutschpastillen, die den Speichelfluss anregen, helfen.

Wohlklingend bis ins hohe Alter. Es ist auch kein Schicksal, im hohen Alter eine brüchige Stimme zu haben. Der Verlust an Muskelmasse und Schleimhautqualität ist ganz einfach auszugleichen: durch die regelmäßige Benützung der Stimme. Gudrun Mancusi: „Egal ob trällern unter der Dusche oder den Enkerln vorlesen: Je öfter Sie Ihr Stimmorgan verwenden, desto länger wird es klingen.“