

therapie. 3., in der Ausstattung veränd. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta.

Tiesler, G. (2013): Viel Lärm um nichts? Akustische Bedingungen in Klassenräumen und ihre Wirkungen auf das Lernen und Lehren. In: Schönig, W. (Hrsg.): Gestalten des Schulraums. Neue Kulturen des Lernens und Lebens (88–105). Bern: Hep-Verlag

Vilkman, E. (1999): Voice Problems at Work: A Challenge for Occupational Safety and Health Arrangement. *Folia Phoniatica et Logopaedica* 52, 1-3, 120–125.

Voigt-Zimmermann, S. (2010): „Stimmbildung“ für Lehramtsstudierende. Die Situation an deutschen Hochschulen. *Logos Interdisziplinär* 18, 1, 42–49.

Voigt-Zimmermann, S. (2011): Zum Einfluss gestörter Lehrerstimmen auf den Verstehensprozess von Schülern. In: Bose, I. (Hrsg.): *Hallesche Schriften zur Sprechwissenschaft und*

Phonetik. Band 39: Interpersonelle Kommunikation. Analyse und Optimierung (269–275). Frankfurt am Main, Berlin [u. a.]: Lang.

Voigt-Zimmermann, S.; Schönweiler, R.; Fuchs, M.; Beushausen, U.; Kollbrunner, J.; Ribeiro von Wersch, A. & Keilmann, A. (2015a): *Dysphonien bei Kindern – Teil 1. Sprache · Stimme · Gehör* 39, 01, 38–43.

Voigt-Zimmermann, S.; Schönweiler, R.; Fuchs, M.; Beushausen, U.; Kollbrunner, J.; Ribeiro von Wersch, A. & Keilmann, A. (2015b): *Dysphonien bei Kindern – Teil 2. Sprache · Stimme · Gehör* 39, 01, 44–51.

senschaftliche Mitarbeiterin tätig. Am Lehrstuhl für Grundschulpädagogik ist sie in ein Drittmittelprojekt zur frühen Sprachlichen Bildung bei Kindern mit Migrationshintergrund eingebunden. Zusätzlich arbeitet sie als akademische Sprachtherapeutin in freier Praxis. Ihre Arbeits- und Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen pragmatisch-kommunikative Störungen, Sprachförderung in Gruppen sowie Therapie von Stimmstörungen.

Korrespondenzadresse

Dr. Bettina Achhammer, Lehrstuhl für Sprachheilpädagogik und Sprachtherapie LMU München, Leopoldstr. 13, 80802 München
bettina.achhammer@edu.lmu.de

Zur Autorin

Dr. Bettina Achhammer ist am Lehrstuhl für Sprachheilpädagogik der LMU München als wis-



Stimmhygiene – ein wichtiger Baustein zur Prävention von Berufsdysphonien bei Lehrern

Holle Fedrowitz

Stimmliche Förderziele: Lehrerstimme, Stimmgesundheit, Stimmhygiene
Altersbereich: Berufstätige und Studierende in Sprecherberufen

Dieser Artikel gibt zunächst einen Überblick über die stimmhygienischen Maßnahmen, die präventiv angewendet werden können, zeigt im Folgenden mögliche Schritte auf, die im Akutfall helfen und weist weiterhin auf Irrtümer hin, die häufig bei Stimmproblemen bestehen. Abschließend wird ein konkretes Beispiel für die praktische Anwendung von Stimmhygiene im Alltag des Lehrberufs gegeben.

1 Stimmhygiene und Prävention

Die Stimmhygiene beschreibt all jene Maßnahmen und Verhaltensweisen, die der Gesundheit und damit einhergehend der Leistungsfähigkeit und dem Wohlbe-

finden der Stimme zuträglich sind. Der Begriff leitet sich aus dem griechischen Wort „hygieinē“, der Gesundheit zuträglichem Kunst, ab (Gundermann 1991). Um sich als Berufssprecher angemessen auf den Gebrauch der Stimme vorzubereiten, können folgende Faktoren berücksichtigt werden. Zu einigen Einflussfaktoren der Stimmhygiene werden exemplarische Übungen vorgestellt. Weitere Anregungen sind im Downloadbereich  zu finden.

Haltung

Für einen gesunden Stimmgebrauch ist eine aufrechte, lockere Körperhaltung hilfreich (Bergauer & Janknecht 2011). Durch den Stand auf beiden Füßen bekommt der Körper die nötige Stabilität, um über einen längeren Zeitraum zu gewährleisten, dass die Stimme mühelos, leistungsfähig und resonant eingesetzt werden kann. Lockere Knie sorgen für Flexibilität und lassen die Bewegungen des Körpers zu.

Diese Beweglichkeit hilft, die Muskulatur des Oberkörpers mitsamt der Halsmuskulatur zu entspannen. Anspannung in den Knien kann sich aufgrund der Haltungskette auf Hals und Kehlkopf übertragen: Die Stellung der Kniegelenke beeinflusst die Kippung des Beckens. Ein aufgerichtetes Becken gewährleistet die optimale Doppel-S-Krümmung der Wirbelsäule. Die Wirbelsäule steht durch Knorpelverbindungen mit den Rippen in Kontakt und beeinflusst somit die Aufrichtung des Brustkorbs, sowie die Haltung von Kopf und Hals (Abb. 1 und 2). Ein aufgerichteter Brustkorb und lockere Schultern sind die beste Voraussetzung für eine physiologische Atmung und eine unterstützend eingesetzte Gestik. Ein aufrecht gehaltener Kopf mit offenem Blick dient zudem der bewussten und zielgerichteten Kommunikation (Bergauer & Janknecht 2011, Wolf & Aderhold 1989).