

Pressemitteilung

Dr. Becker  PhysioGym

„'schland – 'schland“ – Grölen zur WM ist Gift für die Stimme

Wie Fußballfans ihre Stimme auch während der WM schonen und Heiserkeit vermeiden können, erklärt Anja Ammon, leitende Logopädin im Dr. Becker PhysioGym Bad Windsheim.

Bad Windsheim. Das Erreichen des Viertelfinales der deutschen Mannschaft hat hierzulande große und laute Begeisterungstürme ausgelöst. Was aber viele nicht wissen: Das laute und ausgelassene Grölen, Schreien und Singen, wenn die Fans ihre deutschen Kicker feiern, kann der Stimme langfristig schaden. „Schreien oder grölen wir nur etwa dreimal pro Spiel, kann dies der gesunden Stimme nicht wirklich viel anhaben“, erklärt Anja Ammon, leitende Logopädin im Dr. Becker PhysioGym Bad Windsheim. Es seien vielmehr die länger anhaltenden, lauten Schreie und das Grölen, die die Stimme ermüden, die Stimmbänder röten und reizen und zu vermehrter Heiserkeit führen. Viele Betroffene würden über ein ständiges Kloßgefühl im Hals mit einem Zwang zum Räuspern oder Hustenreiz, teilweise auch über Schmerzen im Halsbereich klagen. „Im schlimmsten Fall bilden sich so genannte Sängerknötchen aus – das sind gutartige Geschwulste, die zu einer dauerhaften Heiserkeit führen. Die gute Nachricht: Man kann sie operativ entfernen und in einer anschließenden Therapie einen ökonomischen Stimmeeinsatz trainieren“, so die Expertin aus Bad Windsheim.

Isländisches Moos statt Pfefferminzbonbons

„Mein Tipp wäre einfach nicht zu grölen, aber dies ist natürlich für eingefleischte Fußballfans keine wirkliche Option.“ Stattdessen rät Ammon, viel Wasser oder Apfelschorle – kein Bier – zu trinken, da das Grölen die Schleimhäute austrocknet. Außerdem empfiehlt sie Isländisch Moos, da es die Stimmlippen befeuchtet und schleimbildend wirke. Ein weit verbreiteter Irrglaube sei hingegen, dass Pfefferminzbonbons helfen könnten. Diese mögen zwar im ersten Moment scheinbar wohltuend wirken – sie reizen aber die Schleimhäute und sind damit eher kontraproduktiv.

18. Juni 2014

Für Rückfragen oder Bildmaterial
wenden Sie sich bitte an:

KSG Klinik-Service- Gesellschaft mbH

Dr. Becker  PhysioGym
Bad Windsheim

Leonore Lutter

Schwarzallee 10
91438 Bad Windsheim

Tel: (0 98 41) 93-1 30
Fax: (0 98 41) 93-1 97

Pressemitteilung

Dr. Becker  PhysioGym

Mit Summen die Stimme auf das nächste Spiel vorbereiten

„Wenn Sie Ihre Stimme schon so sehr beansprucht haben, dass sie heiser sind, hilft nur noch die Stimmruhe. Eine gesunde Stimme erholt sich dann von ganz alleine“, weiß Anja Ammon. Wer seine Stimme auf den Einsatz beim nächsten Spiel vorbereiten möchte, sollte zur Entspannung der Stimmbänder Laute mit einem weicheren Konsonanten, wie beispielsweise einem ‚w‘ oder ‚m‘ in einer angenehmen Tonlage summen. Grundsätzlich gelte für alle Fußballbegeisterte, die nach dem Spiel nicht heiser sein wollen: „Die Stimme darf nicht hart und hoch eingesetzt werden.“

Dr. Becker PhysioGym

Das Dr. Becker PhysioGym Bad Windsheim ist ein modern ausgestattetes, barrierefreies Therapiezentrum. Es ist an die Dr. Becker Kiliani-Klinik angegliedert und bietet sowohl stationären als auch ambulanten Patienten ganzheitliche Therapie- und Präventionskonzepte aus Physiotherapie, Sporttherapie, Ergotherapie, Logopädie und Physikalischer Therapie an. Mehr Informationen unter: www.dr-becker-physiogym.de

18. Juni 2014

Für Rückfragen oder Bildmaterial
wenden Sie sich bitte an:

KSG Klinik-Service- Gesellschaft mbH

Dr. Becker  PhysioGym
Bad Windsheim

Leonore Lutter

Schwarzallee 10
91438 Bad Windsheim

Tel: (0 98 41) 93-1 30
Fax: (0 98 41) 93-1 97