

# „Toooooor ...!“ aus voller Kehle

*Wie die Stimmbänder schonen?*

rnz. Was wäre ein Fußballspiel ohne Jubelschreie? Im Eifer des Gefechts übertreibt es allerdings der ein oder andere und brüllt sich die Kehle aus dem Leib. Angegriffene Stimmbänder am nächsten Morgen, das muss nicht sein, sagt die Sprechwissenschaftlerin Anja Oser vom „Parla“-Institut in Heidelberg. Allerdings gelte es ein paar Regeln zu beachten:



- > Viele Menschen heben beim Rufen das Kinn an, um über die Köpfe hinweg zu tönen. Wenn Sie dagegen das Kinn etwas nach unten absenken, entspannt das Ihre Stimmlippen und die Stimme klingt tiefer.
- > Nutzen Sie Ihr Zwerchfell als Stimmstütze! Versuchen Sie aus dem Bauch und nicht aus dem Hals zu schreien. Wenn Sie beim Ansetzen Ihrer Laute einen Impuls der Bauchdecke nach innen verspüren, ist es richtig – das können Sie auch gelegentlich mit einer Hand auf dem Bauch kontrollieren. Der Ton klingt dann laut und voll. Gerade bei „Tor!“ dürfte Ihnen das besonders gut gelingen, denn das „T“ zu Beginn des Wortes fördert den Zwerchfellstoß.
- > Achten Sie darauf, dass Ihr Mund sich weit öffnet und Ihr ganzer Körper beim Rufen in Bewegung ist – das fördert die Dynamik.
- > Wenn Sie jetzt noch Ihre Kehle zwischendurch mit Wasser spülen und bei ersten Anzeichen von Überanstrengung etwas mehr Zurückhaltung üben, können Sie auch am Tag nach dem Spiel voll auf Ihre Stimme zählen – und sich dem nächsten großen Match widmen.

Bleibt zu hoffen, dass das größere stimmliche Durchhaltevermögen der Fans unsere Elf noch mehr anspornt, uns viele Gründe zu liefern, „Toooooor“ zu schreien – bis zum Weltmeistertitel!

Ach ja da wäre noch etwas: Übermäßiger Alkoholgenuss greift die Stimmbänder an – aber wer will dies in diesen verrückten Zeiten schon wissen. Foto: Joe