



Pressemitteilung

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

Wie Fußballfans ihre Stimme auch während der WM schonen und Heiserkeit vermeiden können, erklärt Anna Kathrina Seim, leitende Logopädin im Dr. Becker Neurozentrum Niedersachsen, Bad Essen.

Bad Essen. 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 Anna Seim, Logopädin und Leiterin der logopädischen Abteilung im Dr. Becker Neurozentrum Niedersachsen in Bad Essen. 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 Kloß- und Druckgefühl im Hals mit dauerhaftem Zwang zum Räuspern oder Hustenreiz, teilweise auch über Schmerzen im Halsbereich klagen. „Im schlimmsten Fall bilden sich so genannte Sänger- oder Stimmknötchen 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 Stimmehsatz trainieren“, so die Logopädin aus Bad Essen.

Isländisches Moos statt Pfefferminzbonbons

„Mein Tipp wäre einfach nicht zu grölen, aber dies ist natürlich für eingefleischte Fußballfans keine wirkliche Option.“ Stattdessen rät Seim, viel zu trinken, am besten Wasser oder Apfelschorle – kein Bier – da das Grölen die Schleimhäute austrocknet. Außerdem empfiehlt sie Isländisch Moos, da es die Stimmlippen, im Volksmund Stimmbänder, befeuchtet. 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.

Mit Summen die Stimme auf das nächste Spiel vorbereiten

**Dr. Becker
Neurozentrum
Niedersachsen**

3. Juli 2014

Seite 1 von 2

Für Rückfragen oder Bildmaterial wenden Sie sich bitte an:

**Dr. Becker
Neurozentrum
Niedersachsen**

**Verwaltungsdirektor
Hans-Jörg Kohorst**

**Am Freibad 5
49152 Bad Essen**

**Tel: (0 54 72) 40 06 56
Fax: (0 54 72) 40 07 55**

Neurologisches Zentrum Novacura GmbH & Co. KG
Sitz Bad Essen Amtsgericht
Osnabrück HRA 20 14 76
Persönlich haftende Gesellschafterin
NZN Verwaltungs-GmbH
Sitz Bad Essen Amtsgericht
Osnabrück HRB 20 25 67
Geschäftsführer:
Dr. rer. pol. Ursula Becker
Dr. rer. pol. Petra Becker

www.neurozentrumniedersachsen.de



Pressemitteilung

„Wenn Sie Ihre Stimme schon so sehr beansprucht haben, dass sie heiser sind, hilft nur noch Stimmruhe. Eine gesunde Stimme erholt sich dann von ganz alleine“, weiß Anna Seim. 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 zu hart und zu hoch eingesetzt werden.“

Dr. Becker Neurozentrum Niedersachsen

Das 2009 eröffnete Dr. Becker Neurozentrum Niedersachsen bietet basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaften Rehabilitation auf höchstem Niveau. Die Klinik verfügt über 106 Betten und beschäftigt 122 hochqualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am Standort Bad Essen, Niedersachsen. Weitere Informationen unter www.neurozentrumniedersachsen.de.

**Dr. Becker
Neurozentrum
Niedersachsen**

3. Juli 2014

Seite 2 von 2

Für Rückfragen oder Bildmaterial wenden Sie sich bitte an:

Dr. Becker
Neurozentrum
Niedersachsen

Verwaltungsdirektor
Hans-Jörg Kohorst

Am Freibad 5
49152 Bad Essen

Tel: (0 54 72) 40 06 56
Fax: (0 54 72) 40 07 55

Neurologisches Zentrum Novacura GmbH & Co. KG
Sitz Bad Essen Amtsgericht
Osnabrück HRA 20 14 76
Persönlich haftende Gesellschafterin
NZN Verwaltungs-GmbH
Sitz Bad Essen Amtsgericht
Osnabrück HRB 20 25 67
Geschäftsführer:
Dr. rer. pol. Ursula Becker
Dr. rer. pol. Petra Becker

www.neurozentrumniedersachsen.de