

**FÜNF TIPPS FÜR
GESUNDE ARBEIT****1. Vorsorge treffen**

Schmerzen im Rücken, oder Verspannungen in den Schultern – einseitiges Arbeiten, beispielsweise vor dem Bildschirm, kann zu degenerativen Veränderungen des Bewegungsapparates führen. Dies wiederum führt sowohl zu krankheitsbedingten Fehltagen als auch zu schlechteren Leistungen der Arbeitnehmer. „Mit der richtigen Vorsorge am Arbeitsplatz kann die Produktivität der Mitarbeiter erheblich gesteigert und die Krankheitskosten gesenkt werden“, sagt Waldemar Hermann, der im baden-württembergischen Göppingen mobile Business-Massage anbietet.

2. Zeit nehmen

„Zwei Massagen à 20 Minuten im Monat helfen schon“, sagt der Physiotherapeut. „Diese Zeit sollte man sich nehmen“, rät er, „denn wenn der Rücken frei ist, wird der Kopf besser durchblutet und man kann sich besser konzentrieren.“

3. Aktiv mitarbeiten

Zur Gesundheitsvorsorge am Arbeitsplatz gehört auch, sich vitaminreich zu ernähren, viel Wasser zu trinken und regelmäßig kleine Pausen für Dehnübungen einzulegen.

4. Richtig sitzen

Auch die korrekte Sitzhaltung ist wichtig. Wobei da jeder für sich die optimale Position finden müsse, sagt Waldemar Hermann. Dynamisches Sitzen, also das mehrmalige Wechseln der Position, beugt einseitigen Belastungen vor.

5. Kosten teilen

„Mobile Massage als Prävention krankheitsbedingter Ausfälle ist beim Finanzamt als freiwillige soziale Aufwendung zu 100 Prozent absetzbar und lohnsteuerfrei“, weiß Waldemar Hermann. Bis zu 500 Euro pro Mitarbeiter können die Unternehmen abrechnen. Er rät jedoch, den Arbeitnehmer mit einem kleineren Beitrag an den Kosten zu beteiligen. „Der soll ja bewusst teilnehmen, den Nutzen einsehen und nicht nur mitmachen, weil die Firma es bezahlt“. Wird die Gesundheitsvorsorge am Arbeitsplatz durch die Unternehmen gefördert, profitieren beide Seiten davon. Denn zeigt der Arbeitgeber Interesse am Wohlergehen seiner Mitarbeiter, arbeiten diese motivierter, sind mit ihrer Arbeit zufriedener, und haben weniger Fehlzeiten. Der Arbeitnehmer hat weniger gesundheitliche Beschwerden und freut sich über ein gutes Betriebsklima. trueda

IMPRESSUM

Eine Veröffentlichung der Tageszeitung
DIE WELT

Chefredakteur: Thomas Schmid

Redaktion Sonderthemen

Leitung: Astrid Gmeinski-Walter,
Klaus Ries (stellv.)

Redaktion:

Dr. Anke-Sophie Meyer (verantw.),
Marie Therese Nercessian,
Heike Kowitz, Christina Petrick-Löhr

Gestaltung und Produktion:

Katja Wischniewski

Anzeigen: Clemens Braun (verantw.)

Verkauf: Stephan Stamm (Stellen)
Melanie Siegel (Bildung)

Verlag: Ullstein GmbH

Druck: Axel Springer AG

KONTAKT

Tel.: 030/58 58 90

Fax: 030/58 58 91

E-Mail: karrierewelt@welt.de

Mit Stimme Stimmung machen

Lehrer, Politiker, Telefonisten – wer im Job ständig reden muss, braucht Training für seinen Sprechapparat. Wie Sie Heiserkeit vermeiden

Von Kirsten Schiekiera

Die Stimme ist bei jedem Menschen einmalig. Sie kann sympathisch klingen, rauchig, kratzig oder sexy. In ihr kann der Brustton der Überzeugung mitschwingen oder große Unsicherheit. Lässt sie einen im Stich, dann kommt das auch im Berufsleben einer Katastrophe gleich: Telefonate, Vorträge und die gesamte Kommunikation mit Kollegen werden beinahe unmöglich.

„Stimmprobleme treten weit aus häufiger bei Menschen auf, die älter als 40 sind“, erklärt die Berliner Hals-Nasen-Ohren-Ärztin Ursula Hübenthal-Mathe. „Das liegt daran, dass die Stimm-Muskulatur im Lauf des Lebens erschlafft.“

Rund 50 Muskeln sind an der menschlichen Tonproduktion beteiligt. Die Atemluft fließt am Kehlkopf entlang und bringt die Stimmklappen, die oft fälschlich als Stimmbänder bezeichnet werden, zum Schwingen. „Meist kann man schon an der Physiognomie eines Menschen erkennen, ob er oder sie eine kräftige Stimme hat“, sagt die Ärztin. „Opernsänger haben zum Beispiel immer eine kraftvolle Statur. Menschen, die schwächlich wirken, haben dagegen oft Probleme, ihre Stimme zu erheben.“

Voice-Worker nennt man in der englischen Sprache Menschen, die beruflich viel reden müssen. Für sie ist es enorm wichtig, ihre Stimme gezielt einzusetzen.

Wer mit der Stimme arbeitet, braucht Training

„Niemand würde freiwillig an einem 10 000-Meter-Lauf teilnehmen, ohne vorher trainiert zu haben. Ihrer Stimme tun viele Menschen etwas Vergleichbares an“, sagt Eva Loschky, Stimmtrainerin und Buchautorin. In den USA ist Stimmtraining ein verbindlicher Teil der pädagogischen Ausbildung ist. In Deutschland dagegen werden beispielsweise angehende Lehramt-Studenten nicht darauf vorbereitet, dass sie später stundenlang mehr als 20 murmelnde oder quasselnde Kinder übertönen müssen. Studien zufolge erkranken deshalb fast 60 Prozent der deutschen Lehrer wenigstens einmal im Leben an einer Stimmstörung, die sie arbeitsunfähig macht. Außerdem leiden etwa elf Prozent der Pädagogen unter einer ausgeprägten Stimmerkrankung – bei der restlichen Bevölkerung liegt der Wert bei etwa sechs Prozent.

Auch die Mitarbeiter von Call-Centern, Schauspieler, Sänger, Aerobic-Trainer, Barkeeper, Erzieher und andere Berufsgruppen, die häufig laut sprechen oder sogar schreien müssen, sind überproportional häufig von Heiserkeit, Krächzstimme & Co betroffen.

Oft beginnen Stimmprobleme mit einem harmlosen Infekt. Fieber und Schnupfen haben sich



Für Politiker, die viele Reden halten, ist eine angenehme Stimme wichtig

TIPPS ZUR STIMMPFLEGE

■ **Räuspern** Sie sich so selten wie möglich, wenn Husten, Schnupfen und Halsschmerzen im Anzug sind. Auch flüstern sollten Sie nicht, wenn Sie erkältet sind. Ein gutes Mittel bei Halsweh und Heiserkeit sind Salbei-Tees und Bonbons oder Salzpastillen.

■ **Die Luft** in klimatisierten Räumen, ICEs und Flugzeugen ist meist sehr trocken und damit schädlich für die Stimme. Sorgen Sie deshalb insbesondere bei Reisen mit Bahn und Flugzeug für eine

ausreichende Flüssigkeitszufuhr durch Wasser und Tee.

■ **Schon** Sie Ihre Stimme bei Erkältungen nach Möglichkeit. Hält die Heiserkeit dennoch mehrere Tage lang an, sollten Sie unbedingt einen Arzt, vorzugsweise einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt aufsuchen. Bei ernsthaften und langwierigen Stimmproblemen empfiehlt sich ein Besuch bei einem Phoniater, einem Hals-Nasen-Ohren-Arzt, der sich auf Stimm-Erkrankungen spezialisiert hat.

wachsender Heiserkeit führt. Da das aber ein körperlicher Reflex ist, den man kaum dauerhaft unterdrücken kann, muss man seiner Stimme auf andere Art und Weise Gutes tun. Hilfreich ist es, viel Flüssigkeit, insbesondere Tee zu trinken, und für ausreichende Luftfeuchtigkeit in den Räumen, wo man sich bevorzugt aufhält, zu sorgen. Echte Stimm-Killer sind außerdem das Rauchen und ätherische Öle, die dummerweise zum Teil auch in vermeintlich halsfreundlichen Pfefferminzbonbons enthalten sind.

Nicht immer aber stecken medizinische Gründe oder äußere Einflüsse dahinter, wenn man plötzlich vor versammelter Mannschaft keinen Ton mehr herausbringt. „Die Begriffe Stimme und Stimmung haben den gleichen Wortstamm, die Stimme gibt auch Auskunft über die aktuelle Gefühlslage“, erklärt Hals-Nasen-Ohren-Ärztin Ursula Hübenthal-Mathe.

Angst und Unsicherheit wirken sich auf die Stimme aus

Gerade depressive Patienten hätten oftmals Probleme, ausreichend laut zu sprechen. Auch Angst und Unsicherheit können sich auf die Dauer negativ auf das Sprachvermögen auswirken. Bei Stress und Anspannung bemerken viele Menschen, dass sie einen trockenen Mund bekommen. Der gleiche Effekt tritt, meist unbemerkt, im Hals ein. Die Stimmklappen werden nicht ausreichend mit Flüssigkeit versorgt und können nicht mehr schwingen. Die Stimme klingt schlapp.

„Ein typischer Fehler, der durch emotionale Anspannung und Stress entsteht: Der gesamte Unterleib ist wie zugeschnürt, das Zwerchfell kann sich nicht mehr richtig bewegen, der Atem wird knapp und flach, der Hals schnürt sich zu“, erklärt Eva Loschky. Aus diesem Grund klingt die Stimme, der wichtiger Resonanzraum fehlt, bei Unsicherheit, Aufregung oder Angst dünn und gepresst. In solchen Situationen wird der Stimmapparat über Gebühr beansprucht.

Häufen sich solche Strapazen dann womöglich jahrelang, so können sich kleine Knötchen auf den Stimmklappen bilden. Ein ambulanter chirurgischer Eingriff muss dann Abhilfe schaffen. „In den meisten Fällen reicht allerdings eine Kurzzeit-Therapie von zehn bis 20 Stunden bei einem Logopäden aus, um auch hartnäckige Stimmprobleme wieder in den Griff zu bekommen“, sagt Ursula Hübenthal-Mathe. „Ohne professionelle Anleitung ist es dagegen für Laien sehr schwierig, Stimmprobleme in den Griff zu bekommen.“

Buchtipps: Eva Loschky „Gut klingen - gut ankommen: Effektives Stimmtraining mit der Loschky-Methode“, Goldmann, 7,95 Euro

schon lange verflüchtigt, während die Stimme weiterhin krächzt und knarrt. „Bei Heiserkeit sollte man dringend eine Sprechpause einlegen“ rät Eva Loschky, die jahrelang als Logopädin gearbeitet hat. „Räuspern und Flüstern helfen bei einem so genannten Frosch im Hals überhaupt nicht. Im Gegenteil, beides

ist regelrechter Stimmmissbrauch.“ Beim Flüstern wird nur ein kleiner Teil der Stimmklappen beansprucht, der allerdings Schwerarbeit leisten muss. Beim Räuspern sendet der Körper Signale, noch mehr Schleim zu produzieren. So kann ein Teufelskreis entstehen, der zu einer schwächlichen Stimme und