

Anti-Aging für die Stimme

Wie jedes menschliche Organ altert auch die Stimme. Bereits ab fünfzig Jahren kann die Leistungsfähigkeit der Stimme sowohl beim Sprechen wie auch beim Singen deutlich abnehmen. Lautes und langes Sprechen wird anstrengend, beim Singen in höheren Tonlagen fällt die Kontrolle schwer.

Einerseits verknöchert das die Kehlkopfmuskulatur haltende Knorpelgerüst des Kehlkopfes zunehmend und verliert dabei an Elastizität. Andererseits nehmen Belastbarkeit und Flexibilität der Schleimhaut ab. Besonders die Schleimhaut auf den Stimmlippen ist für unseren Stimmeinsatz wichtig. Zudem kann eine niedrigere Grundspannung im Körper je nach Fitness zu einer schwächeren Stütze des Zwerchfells führen.

Glücklicherweise können wir diesen Problemen mit einfachen Übungen entgegenwirken. Die Beweglichkeit der Schleimhaut kann bspw. durch Tönen auf minimaler Lautstärke (Randstimme) trainiert werden. Vor allem vor längerer Beanspruchung der Stimme sollte die Schleimhaut gut befeuchtet, also viel getrunken werden. Zu meiden sind Nikotin, Alkohol, scharfes und übermässiges Essen.

„Wer glaubt, dass sich hinter der Bezeichnung „Anti-Aging für die Stimme“ ein Zaubermittel verbirgt, der irrt. Es handelt sich dabei vielmehr um einen individuellen Weg, einen langfristigen Prozess, eine Anleitung zu kontinuierlicher Arbeit an sich und mit sich selbst. Jeder Einzelne kann sein stimmliches Schicksal in erheblichem Masse selbst beeinflussen und bestimmen.“

Prof. Dr. med. Wolfgang Angerstein

Quellen:

Die Kultivierung der älteren Stimme - eine Chance für mehr Lebensqualität im Alter (Dr. Heinz Stolze, in www.forum-stimme.de, Juli 2005)

Dem „Schicksal in den Rachen greifen“- Das Altern der Stimme (Wolfgang Angerstein, 2008)