

Räuspern schadet der Stimme

## Wie trainiere und pflege ich meine Stimme?

Hamburg (16. Juni 2009) - Wer etwas zu sagen hat, braucht seine Stimme - egal ob im Alltag oder in der Arbeitswelt. Vor allem in Dienstleistungsberufen ist die Stimme ein wesentliches Arbeitsinstrument. Doch trotz der großen und wachsenden Bedeutung wird die Pflege der Stimme oft vernachlässigt - Stimmbeschwerden oder sogar Stimmstörungen können die Folge sein.

Aber warum kommt es zu gesundheitlichen Problemen wie andauernder Heiserkeit? „Während die Belastung für die Stimme steigt, sinkt die erforderliche Regenerationszeit“ erklärt Dr. Jens Petersen, Arbeitsmediziner bei der gesetzlichen Unfallversicherung VBG. Wissenschaftler unterscheiden

zwischen Arbeits- und individuellen Faktoren, die die Stimme belasten. Zu den Arbeitsfaktoren gehören unter anderem Zeitdruck oder störende Hintergrundgeräusche. Zu den individuellen Faktoren zählen eine falsche Atemtechnik oder auch Lebensgewohnheiten, wie das Rauchen.

Um die Leistungsfähigkeit der Stimme zu verbessern, empfehlen die Experten der VBG jetzt alltagstaugliche Übungen. Räuspern schadet beispielsweise viel mehr, als dass es hilft. Stattdessen sollten Betroffene lieber einen Schluck Wasser trinken. Außerdem gilt: Gähnen entspannt die Muskulatur, Schnappatmung hingegen stresst die Stimme. Bei Beschwerden sollten sich die Beschäftigten an den zuständigen Betriebsarzt wenden. Diese und weitere hilfreiche Tipps gibt es in zwei Broschüren der VBG, die für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer konzipiert wurden, die in ihrem Beruf viel sprechen müssen.

## Weitere Informationen im Internet

Die Pocket-Info "Stimmtraining im Call Center" kann auf der Website <http://www.vbg.de> kostenlos heruntergeladen werden (Suchbegriff: Stimmtraining). Ausführlichere Informationen gibt es in der Broschüre "Arbeiten in einem Sprechberuf", die ebenfalls kostenlos heruntergeladen werden kann (Suchbegriff: Sprechberuf). Das VBG-Label CCALL hat sich als Ratgeber für Call-Center positioniert und informiert auf der Website <http://www.ccall.de> praxisnah über gesunde Arbeitsbedingungen.

Die VBG ist eine gesetzliche Unfallversicherung mit knapp 30 Mio. Versicherungsverhältnissen in der Bundesrepublik. Versicherte der VBG sind Arbeitnehmer, freiwillig versicherte Unternehmer, Patienten in stationärer Behandlung und Rehabilitanden, Lernende in berufsbildenden Einrichtungen und bürgerschaftlich Engagierte. Zu den knapp 590.000 Mitgliedsunternehmen zählen Dienstleistungsunternehmen aus über 100 Gewerbebranchen, wie z. B. Banken und Versicherungen, Zeitarbeitsunternehmen, Unternehmen der

IT-Branche sowie Sportvereine.

---

*Quelle: Pressemitteilung der  
Verwaltungs-Berufsgenossenschaft VBG vom 16.06.2009.*