

TAG DER SCHULMUSIK

Freitag, 8. Oktober 2010
Hochschule für Musik Karlsruhe
Schloss Gottesaue
Am Schloss Gottesaue 7
76131 Karlsruhe

Unsere ZUNGE – Schmecken, Schlucken, Sprechen, Singen Stephan Hoffmann

Informationen zur Vielseitigkeit unserer Zunge
Praktische Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Artikulation

Allgemein:

Zunge zunge (mhd.); zunga, got, tuggo (ahd.); tongue (engl.) tunga (schwed.)
Lingua (lat.) von lingere (lat.): lecken
Welche Vorstellung dieser Benennung zugrunde liegt, ist unbekannt.
(Duden, das Herkunftswörterbuch, Band 7, Mannheim, 2006)

Zunge (Schweiz): Lälle; (Anat.): Glossa
Ausläufer, Spitze, Vorsprung, Zipfel

Züngeln flackern, unruhig brennen, zucken
(Duden, Das Synonymwörterbuch, Band 8; Mannheim, 2007)

Funktionen

Saugen: wird die Zunge bei geschlossenem Mund nach hinten gezogen,
entsteht ein Unterdruck (z.B.: Saugen der Muttermilch)

Mahlen: Weiche Speisen werden zwischen Zunge und hartem Gaumen zerrieben,
harte Speisen zwischen die Zahnreihen geschoben

Schlucken: Der zerkleinerte und durchspeichelte Bissen wird von Zunge und Wangen
zwischen die Zahnreihen geschoben, womit der Schluckakt eingeleitet wird.

Tasten: Berührungsempfindliche Schleimhaut

Schmecken: ca. 10 000 Geschmacksknospen entscheiden über Entfernen (Ausspucken)
oder Aufnahme (Schlucken) ... und ...Genuss ...

Immunabwehr: Die Rachenseite der Zunge (Zungengrund) enthält lymphatisches Gewebe

Sprechen: Bilden der Vokale (Vokalformanten) und verschiedener Konsonanten
(Artikulation)

Schmerzempfindung

Temperaturempfindung

Die Muskeln der Zunge

Die Zunge (Lingua) ist das wichtigste Artikulationsorgan – neben Lippen und Gaumensegel mit Zäpfchen.

Wir unterscheiden die Zunge mit vorderem, mittlerem und hinterem Teil des Zungenrückens.

Sie setzt sich aus einem komplexen Muskelbündel zusammen, was ihr ermöglicht,

- sich in jede Richtung in der Mundhöhle zu bewegen
- Form und Größe in erstaunlichem Maße zu verändern und
- sich in sehr schnellen Sequenzen zu bewegen.

Primärfunktion: Kauen und Schlucken

Sekundärfunktion: Sprechen (Artikulation)

Die Zungenspitze ist durch das Zungenbändchen mit dem Mundboden verbunden, was die Beweglichkeit der Zungenspitze und das Vorstrecken der Zunge begrenzt.

Die innere Zungenmuskulatur, das sind vier Muskeln, welche in drei Ebenen rechtwinklig zueinander liegen und die Zunge „verformen“; somit sind dreidimensionale Bewegungen im Raum möglich:

Heben der Zungenspitze nach oben oder unten;

Verlängern oder Verkürzen der Zunge;

Dünnen werden der Zunge.

Zusammen mit der äußeren Zungenmuskulatur, das sind vier (sechs?) weitere Muskeln, die für die Positionen der Zunge verantwortlich sind, entsteht die Artikulation und Klangraumgestaltung.

Die Zunge ist muskulär verbunden mit dem Mundboden und dem Zungenbein, sowie über das Zungenbein mit dem Kehlkopf und der Speiseröhre.

(vgl: Thyme-Frokjær, Kirsten: Die Akzentmethode; Idstein 2007, S. 74f

und: Pezenburg, Michael: Stimmbildung; Augsburg 2007, S. 89f und S. 122f)

Schünke, Schulte, Schumacher: Prometheus, Lernatlas der Anatomie: Kopf und Neuroanatomie; Stuttgart 2006, S. 104ff

www.iatrum.de/Zungenmuskulatur.html

Schlucken

Die Schutzfunktion des Kehlkopfes tritt beim Schluckakt während der Nahrungsaufnahme in Kraft. Der Verschluss der Luftröhre wird dabei durch die einleitende Zungenbewegung ausgelöst. Zunge und Zungenrund drücken gegen den Gaumen, dadurch wird der Kehlkopf nach oben gezogen. Der Kehildeckel legt sich über den Kehlkopfeingang, die Stimmlippen schließen sich, sodass keine Nahrung in die Lunge eindringen kann.

(Hammer, Sabine: Stimmtherapie mit Erwachsenen, Heidelberg, 2007; S. 11)

Schlucken ist ein reflektorischer Verschluss des Kehlkopfes, da der Speiseweg den Luftweg kreuzt. Der Kehlkopf wird dabei nach oben und vorne gezogen, der Zungenrund legt sich dann über den Kehlkopfeingang... (vgl. Nawka/Wirth: Stimmstörungen, Köln 2008; S. 68)

Aufgabe des Schluckvorgangs:

- Aufnahme und Transport von Nahrung
- Abtransport von Speichel und
- Schutz der Atemwege vor Aspiration (Eindringen von Nahrung bzw. Speichel in die unteren Atemwege)

Dabei werden 50 Muskelfunktionsgruppen (!) 5 Hirnnervenpaare und 4 Zervikalnerven durch das Zentralnervensystem koordiniert und gesteuert.

(vgl: Friedrich/Bigenzahn/Zorowka: Phoniatrie und Pädaudiologie, Bern 2008; S. 155)

Schmecken - Gustatorik

Der Geschmackssinn ist sensitiv für chemische Reize – vergleichbar der olfaktorischen Wahrnehmung (Riechen). Um eine Substanz schmecken zu können, müssen sich Moleküle dieser Substanz im Speichel lösen und die Geschmacksrezeptoren der Zunge stimulieren. In etwa 10 000 Geschmacksknospen befinden sich die Geschmacksrezeptoren in Zunge, Gaumen, Schlund und Kehlkopf. Ein Rezeptor ist *nicht nur für eine* ganz bestimmte chemische Qualität spezifisch, sondern die Rezeptoren jeder Geschmacksknospe reagieren auf ein Spektrum chemischer Stoffe. (Nebenbei: Die Rezeptoren haben eine kurze „Lebenszeit“ von ca. 10 Tagen.) Erst im Gehirn entsteht durch Integration der Informationen aller Rezeptoren ein bestimmter Geschmackseindruck.

Zudem sind Geschmacksreize mit starken Gefühlen von Zustimmung oder Abscheu verbunden, die die wichtige Rolle bei der Untersuchung der Nahrung erkennen lassen.

Fünf Geschmacksarten:

Salziger Geschmack zeigt die Verfügbarkeit von Natriumchlorid an, das in gewisser Menge für den Elektrolythaushalt des Organismus wichtig ist, besonders nach Blutverlust oder starkem Schwitzen, jedoch in großer Konzentration schädlich ist.

Saurer Geschmack wird bei der Anwesenheit von Säuren wahrgenommen. Diese entstehen u. a. bei der Verwesung bzw. Verfaulung durch bakterielle Aktivität und werden in der Regel vom Organismus vermieden.

Bitterer Geschmack wird beispielsweise bei Anwesenheit von Alkaloiden (Bestandteil giftiger Pflanzen) wahrgenommen. Beispiele: Koffein, Nikotin, Strychnin, Chinin ...

Süßer Geschmack tritt hauptsächlich durch Zuckerverbindungen (Glukose und Fructose) auf, welche gut verwertbare Nährstoffe und somit schnell verfügbare Energie anzeigen. Künstliche Süßstoffe täuschen das Geschmackssystem, da die chemische Verbindung von z.B. Saccharin ähnlich wie Zucker wahrgenommen wird – leider ist diese Substanz für den Organismus nicht nutzbar, ob diese sogar schädlich ist, ist wissenschaftlich noch nicht ausreichend erforscht.

Umami (japanisches Wort für *guter Geschmack*)

Der Geschmacksforscher Kikunae Ikeda untersuchte zu Beginn des 20. Jahrhunderts (1908) eine Geschmacksqualität, die Spargel, Tomaten, Fleisch und reifem Käse gemein ist, die aber weder als salzig noch als süß, bitter oder sauer beschrieben werden kann. Ikeda fand heraus, dass diese Geschmackskomponente durch Glutamat (Glutaminsäure, eine Aminosäure) beigesteuert wird. Glutamat ist Bestandteil vieler Nahrungsmittel und von Fonds, Extrakten und Würzen. Besonders hohe Glutamatkonzentrationen finden wir in reifen Tomaten, Käse, Fleisch sowie in der menschlichen Muttermilch. Der angenehme Umami-Geschmack dient vermutlich der Aufnahme von Proteinen.

Exkurs: Der **scharfe Geschmack** von Chilis / Paprikas / Pepperonis (Gattung Capsicum) resultiert von der Wirkung der Substanz Capsaicin auf sensorische Schmerzfasern im Mund. Scharfer Geschmack ist damit eine Schmerzempfindung und wird nicht durch das gustatorische System (Geschmackszellen) vermittelt.

Die Hitze-gesteuerten Kanäle können aber auch bei normalen Temperaturen (37 °C) durch Bindung von Capsaicin geöffnet werden. Sie werden daher als Capsaicin-Rezeptoren bezeichnet. Die Geschmacksempfindung "scharf" (englisch: "hot") entsteht also durch die Vortäuschung einer Verbrennung: Capsaicin erzeugt ein Schmerzsignal, das dem Gehirn kritisch hohe Temperaturen im Mund vorgaukelt. Das ist ein genialer Trick der Capsicum-Pflanzen: Weidende Tiere glauben, sie verbrennen sich das Maul, wenn sie in eine solche Pflanze beißen

Pawlik, Kurt: Handbuch Psychologie – Wissenschaft, Anwendung; Heidelberg 2006, S, 129f

www.lebenimoptimum.de

www.pflegewiki.de

www.sinnesphysiologie.de

www.pfalz.de (Mononatrium-Glutamat, Umami)

Verschiedenes:

ZUNGE:

Sowohl das hebr. (laschôn) als auch das griech. Wort (glossa) für Zunge kann auch „Sprache“ bedeuten (1 Mo 10,31; Jes 28,11; Off 5,9).

Als Organ menschlichen Sprechens ist die Zunge von besonderer Wichtigkeit, kann doch erst ein redender Mensch dem redenden Gott antworten – Lob (Ps 51,16; Jak 3,9), Jubel (Apg 2,26), Verkündigung seines Tuns (Ps 23,28) ...

Mit Zunge wird bisweilen der bekennende Mensch selbst bezeichnet (Jes 45,23; Rö 14,11; Phl 2,11).

Daher gilt die gelehrte Zunge eines Jüngers als gute Gabe (Jes 50,4), eine schwere, „unbeholzene“ Zunge als Behinderung (2 Mo 4,10).

Zu Gottes Heilswirken gehört, dass die Zunge der Stummen und Stammelnden gelöst wird (Jes 32,4; Mk 7,35)

Als Kommunikationsmittel ist die Zunge von besonderer Bedeutung:

Sie kann Recht lehren (Ps 37, 30);

Verderben bringen durch Heuchelei, Verleumdung und Fluch (Ps 5, 10; 15,3; Jer 92,7;

Tod und Leben stehen in der Gewalt der Zunge (Spr 18,21). Darum ist es geboten, seine Zunge von Bösem zu bewahren und im Zaum zu halten (Ps 34,14; Jak 3,2f)

Kleiner Seitenblick zum „MUND“:

Das hebr. Wort poeh beschreibt allgemein die Öffnung, die eine Verbindung zwischen innen und außen herstellt.

Neben dem Menschen haben auch Sachen (Sa 5,8), Tiere, Götzenbilder und auch Gott selbst einen Mund.

Die Hauptfunktion des Mundes ist die Kommunikation.

Mund Gottes kann auch Wort Gottes bedeuten (3 Mo 24,12; 5 Mo 34,5).

Der Mund des Menschen spricht, jammert, bestärkt, lügt, lobt, segnet, flucht, fleht, freut sich, küsst...

Insbesondere „äußert“ der Mund, was im inneren vorgeht (Hl 1,2; Mt 15,11)

Zentral ist die Funktion des Essens und Trinkens (Ps 78,30).

(Calwer Bibellexikon Band 2; Hg Betz, Ego, Grimm; Stuttgart 2003, S. 1510 und S. 934)

Bedeutungen:

Beim Essen hat er sich auf die *Zunge* gebissen.

Slipper (Schuhe ohne Schnürsenkel) haben keine *Zunge*.

Bei meinem Akkordeon sind drei *Zungen* verbogen.

Sie redeten mit fremder *Zunge*.

*Zungen*pfeifen der Orgel

Redewendungen:

Es liegt mir auf der Zunge! Oder: Ich habs auf der Zunge!

(ich bin sicher, dass ich es weiß, aber es fällt mir im Moment nicht ein)

Sich lieber auf die Zunge beißen (sich nur mit Mühe beherrschen und etwas nicht sagen)

Auf der Zunge zergehen lassen

Eine spitze Zunge haben (oft böse Dinge sagen)

Böse Zungen (Menschen, die über andere schlecht reden)

Mit der Zunge anstoßen = lispeln (beim Sprechen an die Zähne stoßen)

Charakteristische Wortkombinationen:

jemandem die Zunge herausstrecken (die Zunge aus dem Mund strecken, um jemandem zu zeigen, dass man ihn missachtet, auch Zeichen für Schadenfreude)

Wahrnehmen der Zunge:

Langsames Kreisen im Mundraum, jeden Zahn von außen und innen abtasten, auch die Kaufläche!

Sitzen auf dem „Zifferblatt“ (vgl. dazu Feldenkraistübung im Sitzen!) Als Erweiterung hierzu: Die

Zunge ebenfalls langsam parallel zum „Sitzkreis“ im Mund kreisen lassen – dann auch in der

Gegenbewegung. Position der Zunge: a) vor den Zähnen, hinter den Lippen; b) hinter den Zähnen.

Diese Bewegungen mit Tonhöhenbewegung kombinieren.

Sprechen

Den größten Raum in der Mundhöhle nimmt die Zunge (lingua) ein. Sie ist das beweglichste, aus komplizierten Muskeln bestehende Sprechorgan, das aktiv an der Bildung der meisten Laute (Vokale und Konsonanten) beteiligt ist. Je nachdem, welcher Teil der Zunge die Lautbildung vornimmt, unterscheidet man Vorderzungenlaute (Praedorsale), Mittelzungenlaute (Mediodorsale), Hinterzungenlaute (Postdorsale), Zungenspitzenlaute (Apikale), Vorderzungenrandlaute (Koronale), Seitenengelaute (Lateralengelaute) und Zungenrückenlaute (Dorsale).

Übungsvorschläge und Anregungen zur Steigerung der Qualität des Stimmklanges (Tragfähigkeit, Wohlklang, Ausdruck, Artikulation):

„Luft unter der Zunge“ (vgl. Schlaffhorst-Andersen):

Aufstellen der Zunge in L-Stellung während der Einatmung durch den Mund bei geweiteter Kieferöffnung.

Über die hochgestellte Zunge wird die Artikulationsspannung eutonisiert und die Kieferöffnung geweitet. Vermeidung von unökonomischem Zungendruck beim Sprechen und Singen.

Reizung der Mundschleimhaut durch vorbeistreichende Einatemluft, dadurch Speichelproduktion.

Beim Sprechen oder Singen soll „Luft unter der Zunge sein“, damit sich die Zunge entspannt und frei im Mundraum bewegen kann – Artikulation.

Auswirkungen:

Entspannende Wirkung auf die Kaumuskelatur und Schlundschürer-Muskulatur,

Entspannung der Kehlkopf-hebenden-Muskulatur – Senkung des Kehlkopfes

Entspannung des Lippenringmuskels

Lockerung des Zungengrundes

(Lang/Saatweber: Stimme und Atmung; Idstein 2010, S. 143ff):

Vokale (Vokalbewegung)

Kieferöffnung zwischen Ein- bis Zwei-Finger-breit(!) entspannt locker und offen halten!

a - ä - a (ausschließlich Zungenbewegung)

Schwa-Laut

a - i (überwiegend Zungenbewegung),

a - u (überwiegend Lippenbewegung),

a - o - ö (Lippen- dann Zungenbewegung)

a - o - u - ü (Lippen- dann Zungenbewegung)

dann als Verbindung: u - o - a - e - i

a - ä - e - i - ü - ö - a

a - ä - e - i - ü - u - o - a

auch rückwärts üben: a - ö - ü - i - e - ä - a (...)

Klinger (auch als Bewegung) m - n - l - ng / s - w - sch (stimmhaft)

Zungenschaukel: a - o - m - n - l - ng - a (und zurück)

Oder: a - o - l - n - ng - a (und zurück)

Lockerungs- und Koordinationsübungen

1. Zunge: züngeln (raus-rein), pendeln (wedeln: links-rechts), „Pleuelübung“

2. Lippen: Übergang von rund zu breit

3. Kiefer: Kaubewegungen mit leichtem „Heben des Oberkiefers“

4. Stimme: Sekund- oder Quintschaukel (Schneller Wechsel von 1-2-1 oder 1-5-1) oder langsame Glissandobewegungen zu versch. Intervallen

5. Körperbewegung (Finger, Hände, Beine, Kopf, Schultern, ...)

Diese 5 Bewegungen beliebig kombinieren und gleichzeitig ausführen (!)

Weitere Artikulationsübungen, besonders für die Beweglichkeit der Zunge:

Sprechen einer Gedichtstrophe oder ... mit folgenden Anweisungen (die Lippen und das Kiefergelenk sollten hierbei stets locker bleiben):

- Korkensprechen (einen Korken locker zwischen die Zähne legen)
- Zunge in Pleuelposition (Zungenspitze an den unteren Schneidezähnen, die Zungenmitte kommt nach vorne)
- Zungenspitze zwischen Unterlippe und unteren Schneidezähnen
- Zunge in „L“-Position (Zungenspitze ist an den oberen Schneidezähnen, Unterkiefer möglichst weit geöffnet)
- Zunge in „Segel“-Position (Zungenspitze geht in die „Kuppel“)
- Zungenspitze auf dem rechten hinteren oberen Backenzahn
- Zungenspitze auf dem linken hinteren oberen Backenzahn

Dazwischen immer schmatzend kauen – zur Lockerung!

Dann wieder mit gewohnter Zungenposition sprechen! Unterschied?

Artikulieren Sie deutlich die folgenden (Nonsens-) Sätze und weitere nach freier Wahl (!), ohne einen Laut zu verschlucken – auch mit „Korkensprechen“ und den anderen genannten Zungenpositionen, aber nicht übertreiben; immer auf lockere, entspannte Lippenmuskulatur und Kieferöffnung achten:

- Bibi Blocksberg brabbelt und brabbelt bloß Blech.
- Peter Panther putzt sich putzig in Paris.
- Guter Dinge trägt der treue Dieter die taube Trude durch den trüben Dreck.
- Glücklich schluckt der grimmige Gecko sechs glitschig-graue Krebse täglich.
- Simson Sansibar, der seltsame Seemann, soll sofort das seidene Sonnensegel setzen.
- Freundlich lächelnd Kirschen in der Kirche zu fischen, ist kindisch, kindlich und idiotisch zugleich.
- Er arbeitet bald darauf dies und das und denkt doch nicht daran.
- Und denkbar ist, dass er ein Untier, und dir macht das nichts aus.
- Kikki, die knackige Kokotte, klettert wie eine Klette an Koko, dem Kakaopflücker.
- **Zungenbrecher** nach Belieben – nicht nervös werden, Fehler zulassen!

Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid.

Es klapperten die Klapperschlangen, bis ihre Klappern schlapper klangen.

Der Cottbuser Postkutscher putzt den Cottbuser Postkutschkasten

Fischers Fritz fischt frische Fische, frische Fische fischt Fischers Fritz.

In Ulm und um Ulm und um Ulm herum

Mein lieber Jäger, guter Jäger lauf ... (Zungenspitze, Zungenrücken, Lippen)

(vgl. Mohr, Andreas: Handbuch der Kinderstimmgebung; Mainz 1997; S. 81f, 146ff; 152))

Sprechen Sie folgende Geläufigkeitsübungen. Achten Sie dabei auf den Vokalwechsel und deutlich geformte – und gespürte – Konsonanten bei aktiver Zunge und lockerem Kiefer:

Kadrala, Kadrale, Kadrili, Kadralo, Kadralu,

Kadrala, Kadrela, Kadrila, Kadrola, Kadrula,

Kadrala, Kedrala, Kidrala, Kodrala, Kudrala.

Lololololo – lululululu – lalalalala – lelelelele – lilililili

Tala-talo, Tala-talu, Tala-tala, Tala-tale, Tala-tali / Latadalalo...

Nalala-nalalalo, nalala-nalalalu, -la, -le, -li / Langelalo, langelalu, ... / Ringentralo, ...

Spalalalalo, ...; auch: spra -, spla-, schma-, sta-, stra-, schra-, scha-, ...

Td, tdl, tdln, tdlnr (siebenmal!)

Den „ng“-Laut lange klingen lassen – auch auf bestimmter Tonhöhe:

Lange, bange, singen, dringen, klingen, fangen, prangen sprengen, Stange, Schlange, Klänge, Strenge, Klinge, Dinge, Finger, Ringe, ...

Beachten Sie: Der Mund bleibt OFFEN, die Zunge bewegt sich (!)

Empfehlenswerte Literatur- und Internetquellen (hauptsächlich Lehrergesundheit und Sprechstimme):

Mitteldeutscher Verband für Sprechwissenschaft und Sprecherziehung e.V.: www.sprewi.de

Deutsche Gesellschaft für Sprechwissenschaft und Sprecherziehung e.V.: www.dgss.de
Besonders: Heft 1, Juni 2007 (www.dgss.de/newsletter/dgssaktuell2007-1.php3)

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin: www.baua.de

Initiative Neue Qualität der Arbeit: www.inqa.de

Lange Lehren – Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Lehrberuf erhalten und fördern:
www.tu-dresden.de/medlefo/content/

Lehrergesundheit – eine sozialmedizinische und gesellschaftspolitische Herausforderung:
www.arbeitsmedizin.uni-erlangen.de/Weber_Erlangen.pdf

Lehrergesundheit: www.carsten-bangert.de

Lehrergesundheit: www.medienfakten.de/uherrmann/ Prof. Dr. Ulrich Herrmann
Von der Frühpensionierung zur Gesundheitsvorsorge; in: Gemeinschaft Evangelischer
Erzieher in Baden, Beiträge pädagogischer Arbeit, Karlsruhe, 2007 Heft IV, Seite 34ff

Körpersprache: www.neues-lernen.ch/neues-lernen/docssveb/koerpersprache.pdf

Kommunikation und Körpersprache im Umgang mit Kunden:
www.tpm-mw.de/projekte/mi2ex/download/Mi2Ex21052003%20Kommu.pdf
(Besser: „Kommunikation und Körpersprache im Umgang mit Kunden“ in Suchmaschine eingeben!)

Kommunikation allgemein:
www.schulz-von-thun.de und www.stangl-taller.at/

Fragebogen „Fit für die Schule“: (www.dbb.de, aktuell, Projekte: Fragebogen: Fit für die Schule;
Potsdamer Lehrerstudie
www.dbb.de/dbb-beamtenbund-2006/dbb-pdf/Fragebogen_Fit.pdf)

Körper-Dehnübungen / Fitness: www.swing-and-relaxx.de

www.vocalis-projekt.de

Arbeits- und Gesundheitsschutz in B-W:

www.kultusportal-bw.de – Informationen für Lehrer/Innen –
Arbeits- und Gesundheitsschutz – Archiv – dann die gewünschte Themen anklicken

oder: www.arbeitsschutz-schule-bw.de

dann: Forum Lehrergesundheit (links)

dann in der Mitte: Verschiedene Vorträge:

z.B. Resonanz bekommt, wer Resonanz hat ... (Stephan Hoffmann)
mit Übungen und ausführlichem Literaturverzeichnis

Weitere Internetquellen zu verschiedenen Themen:

Zu Atmung und Stimme:

www.zwerch-fell.de	(Atmung)
www.cantusfirmus.de	(Funktionales Stimmtraining)
www.stimmbildung.com	(Funktionales Stimmtraining)
www.heptner.org	(Funktionales Stimmtraining)
www.rabine-institut.de	(Funktionales Stimmtraining)
www.stimm-stoerungen.de/stimmtherapie	
www.stimm-stoerungen.de/stimmklang	
www.stimm-stoerungen.de/raeusperzwang	
www.terlusollogie.de	(Ein- und Ausatemtyp / Solar, Lunar)
www.iamon.at	Ingrid Amon: Die Macht der Stimme

Allgemein:

www.scodoni.ch	(Pädiatrie 06/09: Zeige mir deine Zunge und ich sage dir ...)
www.wartburgmedientraining.de	(Bereiche: Notfallkoffer, Atmung, Stimme; Entspannung)
www.quarks.de	Sendung zur Stimme vom 21.01.2003, über „Sendungsarchive“ finden

Die angegebenen Internetquellen sollen Ihnen schnell ermöglichen, meine Recherchen nachvollziehen zu können, ohne aufwändig nach Büchern oder anderer Literatur suchen zu müssen. Allerdings muss ich anmerken, dass ich hierbei nur die Informationen zur Sache interessant finde und darauf aufmerksam machen und sensibilisieren möchte, nicht auf die versteckte oder offene Werbung von bestimmten Arzneimitteln!

Bei Stimmproblemen erhalte ich Hilfe bei:

www.mh-freiburg.de/fim/ Freiburger Institut für Musikermedizin

Facharzt für Hals-Nasen Ohrenheilkunde (HNO) besser: einen Phoniater (Facharzt für Stimmerkrankungen siehe auch www.dgpp.de hier: Servicebereich für Eltern & Patienten; danach: Adressen Deutschland ...anklicken ...

www.dgpp.de	Deutsche Gesellschaft für Phoniatrie und Pädaudiologie
www.dbl-ev.de	Deutscher Bundesverband für Logopädie e.V.
www.hno-aerzte.de	Deutscher Berufsverband der Hals-, Nasen- und Ohrenärzte e.V.
www.gesangspaedagogik.de	Bundesverband Deutscher Gesangspädagogen
www.bkhd.de	Bund klassischer Homöopathen Deutschlands
www.tomatis.de	Tomatis-Institute
www.vocalis-projekt.de	Ein Projekt zur Lehrerstimme an der Universität Dortmund
www.lfit.schule.at	Tag der Stimme 2005: Die Stimme als wichtigstes Werkzeug des Lehrberufes
www.upledger.de	Cranio-Sacral-Therapie (Craniosacrale Biodynamik)

Info zum jährlich weltweit ausgerufenen internationalen Tag der Stimme:

In Suchmaschine, z.B. www.ecosia.de eingeben: Tag der Stimme

Weitere Literatur zur Anleitung zum „Sprechen“:

Aderhold/Wolf:	Sprecherzieherisches Übungsbuch; Wilhelmshaven, 1990 (1976)
Belser-Eberle, Vera:	Sprechtechnisches Übungsbuch, Wien, 1992
Habermann, Günther:	Stimme und Sprache, Eine Einführung in ihre Physiologie und Hygiene – für Ärzte, Sänger ...; Stuttgart, 1986
Hey, Julius:	Der kleine Hey – die Kunst des Sprechens, Mainz, 2000 (1956)
Lotzmann, G., Hrsg:	Die Sprechstimme – Entstehung-Bildung-Gestaltung-Vorbeugung-Untersuchung-Behandlung; Ulm ..., 1997
Miethe/Röttgen:	Wenn die Stimme nicht stimmt; Stuttgart, 1993
Kutscher, Patric:	Stimmtraining - ... und plötzlich hört dir jeder zu, Offenbach 2004
Pabst-Weinschenk, M.:	Die Sprechwerkstatt – Sprech- und Stimmbildung in der Schule, Braunschweig 2004

Zitate aus der Bibel:

Mose aber sprach zu dem Herrn: Ach mein Herr, ich bin von jeher nicht beredt gewesen, auch jetzt nicht, seitdem du mit deinem Knecht redest; denn ich hab eine schwere Sprache und eine schwere Zunge. (2 M / Ex 4,10)

Davids letzte Worte: Der Geist des Herrn hat durch mich geredet und sein Wort ist auf meiner Zunge. (2 Sam 23,2)

Er wird dich verbergen vor der Geißel der Zunge, dass du nicht fürchten musst, wenn Verderben kommt. (Hiob 5,21)

Ist denn auf meiner Zunge Unrecht, oder sollte mein Gaumen Böses nicht merken? (Hiob 6,30)

Wenn ihm auch das Böse in seinem Mund wohl schmeckt, dass er es birgt unter seiner Zunge, dass er es hegt und nicht loslässt und es zurückhält in seinem Gaumen, so wird sich doch seine Speise verwandeln in seinem Leibe und wird Otterngift in seinem Bauch. Die Güter, die er verschlungen hat, muss er wieder ausspeien und Gott treibt sie aus seinem Bauch heraus. Er wird Otterngift saugen und die Zunge der Schlange wird ihn töten. (Hiob 20,12-16)

Meine Lippen reden nichts Unrechtes und meine Zunge sagt keinen Betrug. (Hiob 27,4)

Die Fürsten hielten mit Reden sich zurück und legten ihre Hand auf ihren Mund. Der Edlen Stimme blieb stumm, am Gaumen klebte ihre Zunge. (Hiob 29,9 und 10)

Sein Mund ist voll Fluchens voll Lug und Trug; Seine Zunge richtet Mühsal und Unheil an. (Ps 10,7)

Sie lügen einander an, einer den anderen, mit falscher Zunge und zwiespältigem Herzen reden sie. Der Herr vertilge alle falsche Zungen, jede Zunge, die vermessen redet. Sie sagen: „Durch unsere Zunge sind wir mächtig, unsere Lippen sind unsere Stärke. Wer ist uns überlegen? (Ps 12,3-5)

Meine Kehle ist trocken wie eine Scherbe, die Zunge klebt mir am Gaumen und du legst mich in des Todes Staub. (Ps 22,16)

Bewahre deine Zunge vor Bösem und deine Lippen vor falscher Rede! (Ps 34,14)

Verbirg mich vor den Anschlägen der Bösen, vor dem Toben der Übeltäter, die ihre Zunge schärfen wie ein Schwert, mit ihren giftigen Worten zielen wie mit Pfeilen ...Ihre eigene Zunge bringt sie zu Fall. (Ps 64; 3,4 und 9)

Herr, errette mich von den Lügenmäulern, von falschen Zungen. Was soll er dir antun, du falsche Zunge und was dir noch geben? (Ps 120, 2 und 3)

Noch liegt mir das Wort nicht auf der Zunge; Du, Herr, kennst es bereits. (Ps 139,4)

Diese sechs Dinge hasst der Herr und diese sieben sind ihm ein Gräuel: Stolze Augen, falsche Zunge, Hände, die unschuldiges Blut vergießen, ein Herz, das arge Ränke schmiedet, Füße, die behände sind, Schaden zu tun, ein falscher Zeuge, der frech Lügen redet und wer Hader zwischen Brüdern anrichtet. (Spr 6, 15-19)

Ein Mund, der die Wahrheit sagt, hat für immer Bestand, eine lügnerische Zunge nur einen Augenblick. (Spr 12,19)

Öffnet sie ihren Mund, dann redet sie klug und gütige Lehre ist auf ihrer Zunge. (Spr 31,26)

Hütet euch alle vor unnützem Murren, und vor schlimmer Rede bewahrt die Zunge, da heimliches Gerede nicht ohne Folgen bleibt und ein verleumderischer Mund das Leben raubt. (Weish 1,11)

Denn die Weisheit öffnete den Mund der Stummen und machte die Zungen der Unmündigen laut. (Weish 10,21)

Stell deinen Freund zur Rede, denn gar oft geschieht Verleumdung; Du sollst nicht jedem Worte dein Vertrauen schenken. Manchen gibt es, der entgleiste, aber ohne Absicht, und wer hat mit seiner Zunge sich noch nie versündigt? (Sir 19,15 und 16)

Die Toren haben ihr Herz auf der Zunge, die Weisen haben ihre Zunge im Herzen. (Sir 21,26)

Dann springt der Lahme wie ein Hirsch, die Zunge des Stummen jauchzt auf. (Jes 35,6)

Und sogleich taten sich seine Ohren auf und die Fessel seiner Zunge löste sich und er redete richtig. (Mk 7,35)

Ihr Schlangenbrut, wie könnt ihr Gutes reden, die ihr böse seid? Wes das Herz voll ist, des geht der Mund über. (Mt 23,34)

Ein guter Mensch bringt Gutes hervor aus dem guten Schatz seines Herzens und ein böser bringt Böses hervor aus dem bösen. Denn wes das Herz voll ist, des geht der Mund über. (Lk 6,45)

Nicht das, was durch den Mund in den Menschen hineinkommt, macht ihn unrein, sondern was aus dem Mund des Menschen herauskommt, das macht ihn unrein. (Mt 15,11)

Haben alle die Gabe, gesund zu machen? Reden alle in Zungen? Können alle auslegen? (1.Kor 12,30)

Wenn ich mit Menschen- und mit Engelszungen redete und hätte die Liebe nicht, so wäre ich ein tönendes Erz oder eine klingende Schelle. (1 Kor 13,1)

Die Liebe hört niemals auf, wo doch das prophetische Reden aufhören wird und das Zungenreden aufhören wird und die Erkenntnis aufhören wird. (1 Kor 13,8)

Meine Kinder, wir wollen nicht mit Wort und Zunge lieben, sondern in Tat und Wahrheit. (1 Joh 3,18)

Und er rief: Vater Abraham, erbarme dich meiner und sende Lazarus, damit er die Spitze seines Fingers ins Wasser tauche und meine Zunge kühle; denn ich leide Pein in diesen Flammen. (Lk 6,24)

Es erschienen ihnen Zungen wie von Feuer, die sich verteilten und einzeln herabsenkten auf einen jeden von ihnen. Und alle wurden erfüllt von Heiligem Geist und fingen an, in anderen Zungen zu reden, so wie der Geist ihnen zu sprechen verlieh. (Apg 2,3 und 4)

Die Bibel nach der Übersetzung Martin Luthers; Stuttgart 1985

Hamp/Stenzel/Kürzinger: Die Heilige Schrift; Aschaffenburg 1984

Schierse, Franz: Konkordanz zur Einheitsübersetzung der Bibel; Düsseldorf 1989