Stimmbruch

Wie schaut`s bei dir aus – weisst du in Sachen „Stimmbruch“ Bescheid?
Entscheide, ob dir nachfolgenden Aussagen richtig oder falsch sind. Wenn du die gesammelten Buchstaben in der richtigen Reihenfolge zusammensetzt, erhältst du einen anderen Begriff für Stimmbruch!

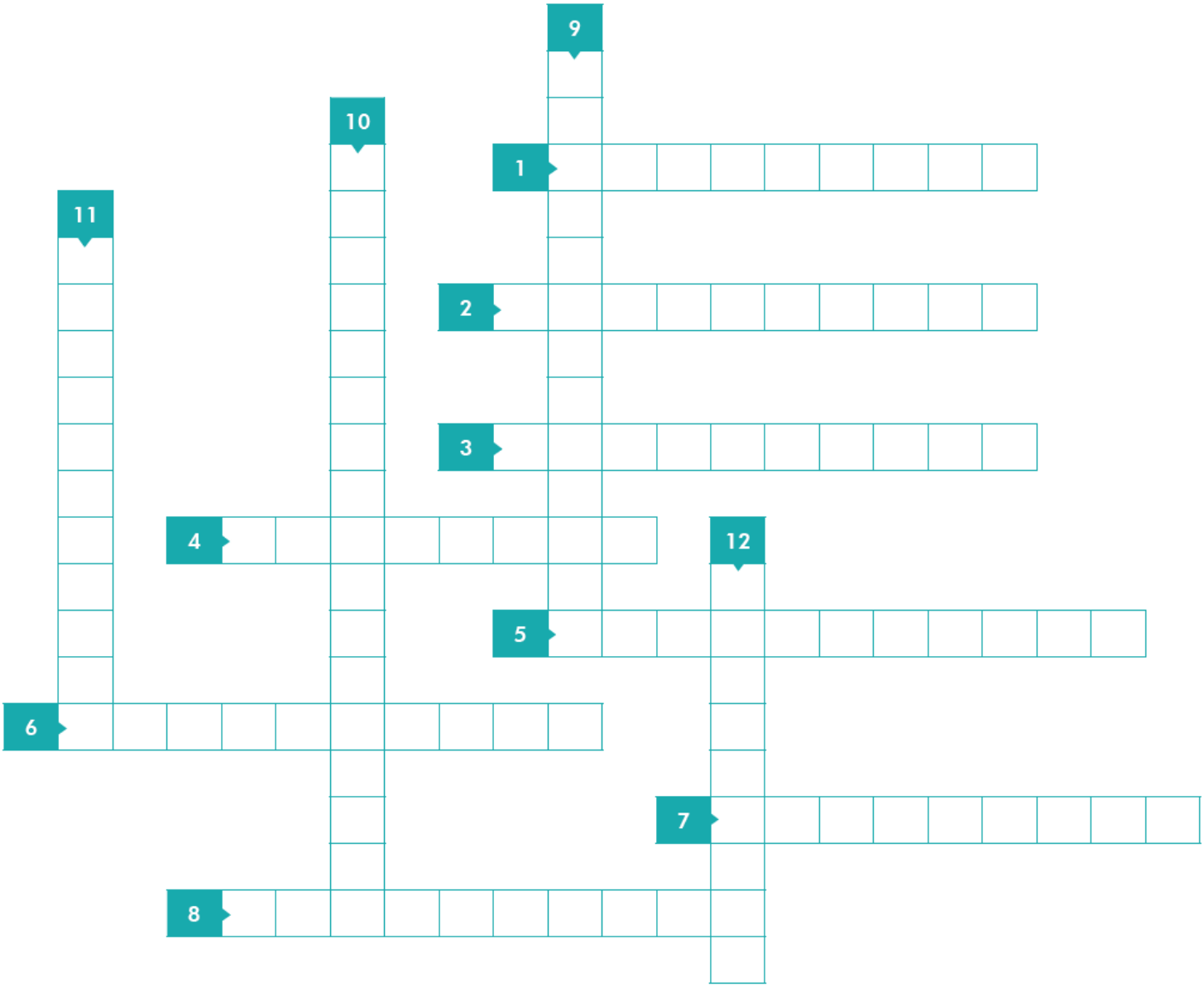
	Ja	Nein
Bei Jungen dauert der Stimmbruch rund sechs bis neun Monate.	I	C
Die Stimmbänder der Mädchen und Jungen sind nach Abschluss des Stimmbruchs gleich lang.	L	E
Je dicker und länger die Stimmbänder sind, umso weniger schwingen sie miteinander – die Stimme wird tiefer.	C	O
Krächzen, Kieksen und ähnliche unerwünschte Stimmwunder sind während der Pubertät ganz normal.	M	T
Mädchen haben keinen Stimmbruch.	A	W
Mit Ende des Stimmbruchs wachsen die Stimmbänder noch weiter.	M	U
Singen ist während des Stimmbruchs verboten.	S	T
Stolze 10 bis 13 mm Länge legen die Stimmbänder von Jungen während der Pubertät zu.	S	N
Während der Pubertät werden die Stimmbänder dicker und länger.	E	U
Warme Halswickel und warmer Tee lindern die Nebenwirkungen des Stimmbruchs.	C	L
Wenn die Stimmbänder ungleich schnell wachsen, sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen.	P	H
Wer im Stimmbruch ist, sollte möglichst wenig und nur leise sprechen.	W	S

Die Veränderung der Stimme während der Pubertät ist kein brutaler Bruch, sondern schlicht und einfach ein …

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ !

Alles klar?

Bei diesem Kreuzworträtsel sind die Begriffe zum Teil ganz schön knifflig erklärt. Errätst du trotzdem, was gesucht ist? Bei jedem Begriff handelt es sich um ein zusammengesetztes Hauptwort, das mit Stimme und/ oder Stimmbruch in Verbindung steht.



1. Weder ganz, noch Viertel sind diese Schallereignisse, die auf gleichmässiger Schwingung der Luft basieren.

2. Auch wenn dieser nach ihrem Gefährten aus der christlichen Schöpfungsgeschichte benannt ist, kann man ihn, dessen zweiter Teil die Existenzgrundlage so manchen steirischen Obstbauers ist, auch bei der einen oder anderen Eva erkennen.

3. Stimmlich betrachtet ist dieser Raum von grosser Wichtigkeit.

4. Der zweite Begriff schnürt den ersten auch ohne Endung nicht ein, sondern sitzt ihm sozusagen obenauf.

5. Den ersten Begriff könnte man mit einer möglichen Eigenschaft einer stimmlichen Äusserung verwechseln; zweiteres holen wir uns hoffentlich nicht nur in der Schule, sondern ein Leben lang.

6. Gibt's von ersterem Begriff zu wenig, bringt uns das in Atemnot; klettern Menschen mit Platzangst durch zweiteren Begriff, ist diese Folge ihrer Phobie.

7. Ohne Kenntnis der richtigen Grösse der Verkleinerungsform des zweiten Begriffes tut Frau sich schwer dabei, ersteren Begriff mit passender Stütze zu versehen.

8. Artikulieren wir mit Hilfe des ersten Begriffes etwas, das nicht stimmt, so hat das dabei entstehende Ergebnis sprichwörtlich gesehen vom zweiten Begriff nur eine kurze Ausformung.

9. Weder Hinweistafel noch Abwehrhilfe machen dieses feste und doch elastische Bindegewebe, das das Skelett stützt und die Gelenke beweglich macht, zu dem, was es ist.

10. Hier geht's nicht um Adelshäuser und deren speziellen genetischen Fingerabdruck, sondern um Botenstoffe von Männ- und Weiblein.

11. Ersterem wird gern unterstellt, fein oder gar verwöhnt zu sein; zweiteres treibt – obwohl vorrangig als Antrieb gedacht – ab und an ganz gern im Wind.

12. Dieses weht nicht im Wind, sondern schwingt im Strom.

Stimmübungen

Ausgangstellung aller Übungen: aufrecht, stabil und bequem hinstellen, die Beine hüftbreit parallel am Boden, Knie locker und Schultern entspannt.

Übungen zur Entspannung des Körpers

- Bewusstes Einatmen: die Schultern beim Einatmen stark anheben, beim Ausatmen fallen lassen und kräftig seufzen
- Schulterkreisen: kleine, kreisende Bewegungen mit den Schultern abwechselnd im und gegen den Uhrzeigersinn
- Beckenkreisen: das Becken in fliessenden Bewegungen abwechselnd im und gegen den Uhrzeigersinn kreisen

Übungen zur bewussten Öffnung der Resonanzräume

- Gähnen: den Mund wie beim Gähnen weit öffnen, falls kein automatisches Gähnen erfolgt, ein tiefes langgezogenes «Ah» sprechen und dabei bewusst auf Hals und Brustkorb achten, wo sich der Ton gleichmässig ausbreitet
- Kauen: langsame, runde Kaubewegungen, jedes dritte Kauen wird mit «Mjam», «Mjom», «Mjum» begleitet. Die Übung wiederholen bis Unterschiede im Stimmklang auftreten
- Summen durch die Nase: durch die Nase ausatmen und dabei laut «Mmmm» summen, die Schwingungen in den Resonanzräumen werden spürbar

Übungen zum Stärken der Stimmbänder

- Leise in angenehmer Tonlage «Mmm» summen (die Lippen sollten dabei leicht vibrieren)
- Anhaltend seufzen

Übungen zum Entspannen des Kehlkopfes

- Hände und Füsse locker ausschütteln und dabei mit flatternden Lippen ein Pferdeschnauben «Brrr» nachmachen
- Den Kopf locker hängen lassen und tief ein- und ausatmen, beim Ausatmen wird spürbar, wie der Hals-/Nackenbereich gedehnt und entspannt wird
- Mit lauwarmem Salbeitee gurgeln
- Eine Hand sanft auf den Adamsapfel legen und den Kehlkopf ganz vorsichtig geringfügig nach links und rechts schieben
- Lautstark gähnen und sich dabei dehnen

Übungen zum dauerhaften Senken der Sprechstimmlage

- Den Kopf ausrichten als würde er von einer unsichtbaren Schnur sanft nach oben gezogen, dabei allerdings nicht überstecken. 3x die Schultern beim Einatmen so weit wie möglich nach oben ziehen und beim Ausatmen kräftig «Ha» oder «Ho» seufzen und die Schultern wieder fallen lassen
- Tief ein- und ausatmen und beim Ausatmen entspannt ein «A» bilden, mit den Händen sanft auf

den Brustkorb klopfen während der Ton gebildet wird (der Ton sollte abgehackt klingen) ➢ Die Kieferöffnung beim Ausatmen verändern, der «A-Ton» verändert sich ➢ Die Übung mit «E», «I», «O» und «U» wiederholen

Quiz

Frage 1
Wann kommen Jungen üblicherweise in den Stimmbruch?
a) Zwischen 10 und 11 Jahren.
b) Zwischen 11 und 16 Jahren.
c) zwischen 12 und 15 Jahren.

Frage 2
Wie lang sind die Stimmbänder eines Babys?
a) Rund 3 mm.
b) Rund 10 mm.
c) Rund 3 cm.

Frage 3
Was bringt die Stimmbänder zum Schwingen?
a) Ausgeatmete Luft.
b) Eingeatmete Luft.
c) Der Kehlkopf.

Frage 4
Was ist die Glottis?
a) Das Wachstum des Kehlkopfes.
b) Der im Kehlkopf erzeugte Ton.
c) Die Stimmritze.

Frage 5
Was beeinflusst die Tonhöhe nicht?
a) Die Länge der Stimmbänder.
b) Die Lage und Grösse des Kehlkopfes.
c) Die Intensität des Luftstroms, der die Stimmbänder zum Schwingen bringt.

Frage 6
Der Kehlkopf
a) bringt die Stimmbänder zum Schwingen.
b) schützt die Luftröhre vor Speiseresten.
c) bildet Testosteron.

Frage 7
Verändert sich die Stimme im Alter?
a) Ja, sie wird höher und rauer.
b) Ja, sie wird tiefer und brüchiger.
c) Nein, sie verändert sich nicht.

Frage 8
Welche Aussage stimmt?
Je kürzer die Stimmbänder,
a) umso höher der Ton.
b) umso lauter der Ton.
c) umso brüchiger der Ton.

Frage 9
Die Stimmbänder sind gespannt zwischen
a) Kehlkopfdeckel und Ringknorpel.
b) Schildknorpel und Stellknorpel.
c) Zungenbein und Luftröhre.

Frage 10
Die Stimmbänder der Mädchen wachsen während des Stimmbruchs
a) gar nicht.
b) 1 bis 3 mm.
c) 1 bis 1,3 cm.

Frage 11
Warum kommen Mädchen in den Stimmbruch?
a) Wegen vermehrter Ausschüttung des Hormons Adrenalin.
b) Wegen vermehrter Ausschüttung des männlichen Sexualhormons Testosteron.
c) Wegen vermehrter Ausschüttung des weiblichen Sexualhormons Östrogen.

Frage 12
Die Stimmbänder der Jungen wachsen während des Stimmbruchs
a) 1 bis 3 mm.
b) 1 cm.
c) 1,5 bis 2 cm.

Frage 13
Wie lang dauert der Stimmbruch bei Jungen im Durchschnitt?
a) 1 bis 3 Monate.
b) 6 bis 9 Monate.
c) 1 bis 1,5 Jahre.

Frage 14
Was ist kein Bestandteil des Kehlkopfes?
a) Luftröhre
b) Schildknorpel
c) Stimmbänder

Frage 15
Welche Aussage stimmt?
Je länger die Stimmbänder,
a) umso höher der Ton.
b) umso lauter der Ton.
c) umso tiefer der Ton.

Frage 16
Der Adamsapfel ist
a) ein Knorpel zwischen Luftröhre und Kehlkopf.
b) eine Ausbuchtung am Kehlkopf, die nach der Pubertät wieder verschwindet.
c) eine Verdickung im Vorderbereich des Schildknorpels.

Frage 17
Der Kehldeckel schliesst sich beim Schlucken,
a) damit die eingeatmete Luft nicht wieder entweicht.
b) damit wir gleichzeitig schlucken und atmen können.
c) um die Luftröhre vor Fremdkörpern zu schützen.

Frage 18
Testosteron wird nicht gebildet
a) in den Hoden.
b) in den Nebennierenrinden.
c) in der Hirnanhangdrüse.

Frage 19
Beim Atmen ist die Stimmritze
a) fest verschlossen.
b) halb geschlossen.
c) weit geöffnet.