

... einem Logopäden

Engelhard Arzneimittel, bekannt unter anderem durch die Marke **isla**[®], lud Anfang März die Gewinnerinnen des Abo Exklusiv aus dem Januarheft zur Fortbildung „Werkzeug Stimme“ mit dem Logopäden und Stimmtrainer Thomas Niemann nach Köln ein.



© UZU

Gerade als PTA ist man bei Beratungsgesprächen auf eine gut funktionierende und belastbare Stimme angewiesen. Doch nach einem anstrengenden Arbeitstag kann diese schon mal kratzig sein. Thomas Niemann, Inhaber der logopädischen Praxis Sprechhaus, möchte den Teilnehmerinnen anschaulich zeigen, wie man seine Stimme entlasten sowie Aussprache und Resonanz verbessern kann.

ren“, fragt der Logopäde gleich zu Beginn und spielt den Teilnehmerinnen einige Tonbeispiele vor. In der Analyse wird „hörbar“, wie unterschiedlich Stimmen sein können und wahrgenommen werden. Die entscheidende Frage, erklärt der Stimmtrainer, ist demnach immer: „Was ist die Intention und wie will man die Stimme einsetzen?“ Der Erfolg eines Sprechers ist letztendlich eine Ausbalanciertheit von Wirkung, Authentizität und Ökonomie.

Zettel, Fotos, Korken und vieles mehr, um die fünf Bausteine des Stimmtrainings im anschließenden praktischen Teil erlebbar zu machen. Interessiert warten die PTA darauf, dass es losgeht. Schuhe aus – dicke Socken an, heißt es als erstes, bevor alle locker durch den Raum laufen. Anschließend schnappt sich jeder einen Igelball und rollt mit dem Fuß darüber. Eine schöne Alltagsübung für eine bessere Körperwahrnehmung.

der Puste zu kommen“ auf der Agenda. Übungen zu Aussprache und Resonanz sollen zeigen, mit welchen kleinen Details man bereits das Sprechen verändern kann. In Kleingruppen werden Texte vorgelesen. Hierbei wurde besonders darauf geachtet, gezielt Pausen zu machen. Oder einfach mal richtig zu gähnen und eine gewisse Mundraumweite herzustellen, denn „Gähnen ist gesund für die Stimme“, erklärt Thomas Niemann. Nach der Kaffeepause geht es mit Spannung in den letzten Teil der Fortbildung – „Gut gerüstet sein für den Alltag“. In diesem Rahmen stellt der Experte Stimmtipps vor, mit denen die PTA nicht nur gut für den Apothekenalltag gewappnet sind, sondern die sie auch an ihre Kunden weitergeben können. Dazu gehören unter anderem auch eine regelmäßige Stimmhygiene und Stimpflege.

Als sich die PTA am frühen Abend verabschieden, sind sie sich einig: „Es war sehr interessant, wir haben viel gelernt und werden versuchen, unsere Stimme in Zukunft bewusster einzusetzen.“ ■

Nadine Scheurer, Redaktion

Ausbalancieren „Welche Stimmung entsteht bei Ihnen, wenn Sie einem Sprecher zuhö-

Eindruck hinterlassen Mit den im Raum liegen auf dem Boden verteilt Igelbälle, Stifte,

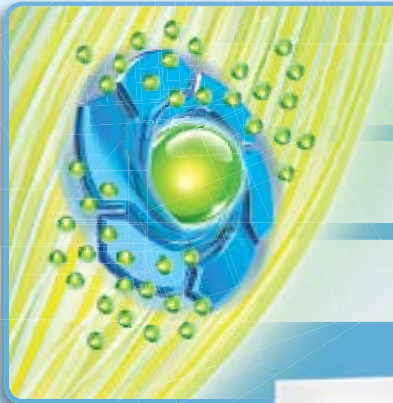
Gähnen ist gesund Nach dem Mittagessen steht der Punkt „Deutlich Sprechen, ohne aus



Weitere Fotos finden Sie online!
Webcode: F4108

Muskel⚡krämpfe* ?

Biolectra!



Ursächliche Behandlung**

Gute Verträglichkeit¹

Hohe Anwender-Zufriedenheit¹

Verschreibungsfrei
bei Wadenkrämpfen*



*durch Magnesiummangel **von Muskel- und Wadenkrämpfen durch Magnesiummangel

¹ Anwendungsbeobachtung mit Biolectra Magnesium 365 mg fortissimum Zitronengeschmack, HERMES ARZNEIMITTEL GMBH, data on file

www.hermes-wissen.de

Biolectra® Magnesium 365 mg fortissimum Brausetabletten Zitronengeschmack. Zusammensetzung: 1 Brausetablette enthält: Wirkstoffe: leichtes Magnesiumoxid 342 mg, leichtes basisches Magnesiumcarbonat 670 mg, insgesamt entsprechend 365 mg Magnesium-Ionen (= 15 mmol). Sonstige Bestandteile: Citronensäure, Natriumhydrogencarbonat, Kaliumhydrogencarbonat, Saccharin-Natrium, Natriumcyclamat, Natriumcarbonat, Natriumchlorid, Aroma. **Anwendungsgebiet:** Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe oder einen der sonstigen Bestandteile, Nierenfunktionsstörungen, Störungen der Erregungsleitung am Herzen (AV-Block höheren Grades), die zu Bradykardie führen. Es sollte auch überprüft werden, ob sich aus der Lage des Mineral- und Elektrolythaushaltes (Hypermagnesiämie, Hyperkaliämie) eine Kontraindikation ergibt. Myasthenia gravis, bei Exsikkose, metabolische Alkalose, chronische Harnwegsinfekte mit harnstoffabspaltenden Bakterien (Gefahr einer Struvitsteinbildung), Calcium-Magnesium-Ammoniumphosphat-Steindüthe. **Nebenwirkungen:** Bei höherer Dosierung kann es zu weichen Stühlen kommen, die jedoch unbedenklich sind und sich durch Reduzierung der Dosis beheben lassen. Bei hochdosierter und länger andauernder Einnahme kann es zu Müdigkeitserscheinungen kommen. In diesem Fall sollte der Arzt anhand von klinischen und chemischen Untersuchungsmethoden entscheiden, ob eine weitere Magnesiumzufuhr noch indiziert ist. **Hinweis:** Enthält Natrium- und Kaliumverbindungen. Packungsbeilage beachten. HERMES ARZNEIMITTEL GMBH - 82049 Großhesselohe/München. Stand 03/2013