

Inhalt

Ingrid Czaika

| | |
|----------------|----------|
| Vorwort | 7 |
|----------------|----------|

Isabella Runggaldier

| | |
|--|----------|
| Besonderheiten der Frauenstimme | 9 |
|--|----------|

| | |
|----------------------|----------|
| 1. Einleitung | 9 |
|----------------------|----------|

| | |
|------------------------------------|-----------|
| 2. Anatomie und Physiologie | 10 |
|------------------------------------|-----------|

| | |
|-------------------------|-----------|
| 2.1 Der Kehlkopf | 10 |
|-------------------------|-----------|

| | |
|-----------------------|----|
| 2.1.1 Kehlkopfskelett | 11 |
|-----------------------|----|

| | |
|---|----|
| 2.1.2 Aufbau und Struktur der Stimmlippen | 13 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| 2.1.3 Innere und äußere Kehlkopfmuskeln | 14 |
|---|----|

| | |
|---------------------------|----|
| 2.1.4 Kehlkopfschleimhaut | 15 |
|---------------------------|----|

| | |
|----------------------------|-----------|
| 2.2 Das Bindegewebe | 15 |
|----------------------------|-----------|

| | |
|------------------------|-----------|
| 2.3 Die Hormone | 17 |
|------------------------|-----------|

| | |
|----------------------|----|
| 2.3.1 Steroidhormone | 18 |
|----------------------|----|

| | |
|--|----|
| 2.3.2 Weibliche Sexualhormone: Östrogene und Gestagene | 18 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| 2.3.3 Männliche Sexualhormone: Androgene | 18 |
|--|----|

| | |
|---|-----------|
| 3. Hormonelle Einflüsse auf die weibliche Stimme | 19 |
|---|-----------|

| | |
|---|-----------|
| 3.1 Wirkungen der Sexualhormone auf die weibliche Stimme | 19 |
|---|-----------|

| | |
|--------------------------------------|-----------|
| 3.2 ... im Verlauf des Zyklus | 20 |
|--------------------------------------|-----------|

| | |
|---|----|
| 3.2.1 Die Phasen des weiblichen Funktionszyklus | 20 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| 3.2.2 Stimmliche Veränderungen während des weiblichen Funktionszyklus | 23 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| 3.2.3 Mögliche stimmliche Störungen während des Menstruationszyklus | 26 |
|---|----|

| | |
|---|-----------|
| 3.3 ... im Verlauf der Schwangerschaft | 27 |
|---|-----------|

| | |
|-----------------------------------|----|
| 3.3.1 Während der Schwangerschaft | 27 |
|-----------------------------------|----|

| | |
|--------------------------------|----|
| 3.3.2 Nach der Schwangerschaft | 29 |
|--------------------------------|----|

| | |
|--|----|
| 3.4 ... im Klimakterium | 30 |
| 3.5 Die weibliche Altersstimme nach dem Klimakterium | 32 |
| 3.6 Stimmveränderungen durch die Einnahme hormoneller Präparate | 34 |
| 3.6.1 Anabolika und ihre Auswirkungen auf die weibliche Stimme | 34 |
| 3.6.2 Stimmveränderungen durch männliche Hormonpräparate | 34 |
| 3.6.3 Stimmveränderungen durch Kontrazeptiva | 35 |
| 4. Besonderheiten im Unterricht mit Frauenstimmen | 36 |
| 4.1 Der Unterricht während des Zyklus | 36 |
| 4.2 Der Unterricht mit schwangeren Frauen | 37 |
| 4.2.1 Die Ergebnisse der Interviews | 37 |
| 4.2.2 Geeignete Gesangsübungen im Laufe einer Schwangerschaft | 39 |
| 4.3 Der Unterricht im und nach dem Klimakterium | 41 |
| 5. Fazit | 44 |
| 6. Literatur | 47 |

Martina Höpperger

Stimmbelastungen im Allgemeinen und im Speziellen bei Frauen im Lehrberuf 51

| | |
|---|----|
| 1. Einleitende Gedanken zu den Anforderungen an die Stimme | 51 |
| 2. Die Sprech- und die Singstimme | 52 |
| 2.1 Die Sprechstimme | 52 |
| 2.1.1 Die Indifferenzlage | 53 |
| 2.1.2 Hauptfehler beim Sprechen | 56 |
| 2.1.3 Ergotrope und trophotrope Sprechweise und ihre Wirkung | 59 |

| | |
|--|-----------|
| 2.2 Die Singstimme im Vergleich: Laienstimme und ausgebildete Stimme | 63 |
| 2.3 Gegenüberstellung: Wechsel zwischen Sprech- und Singstimme | 65 |
| 2.4 Herausforderung: Arbeit mit Kinder- und Jugendstimmen | 69 |
| 3. Empirische Untersuchung | 71 |
| 3.1 Datenerhebung – Erhebungsinstrument | 71 |
| 3.2 Fragen und Ergebnisse der Umfrage (Co-Autorin Ingrid Czaika) | 72 |
| 4. Fazit (Co-Autorin Ingrid Czaika) | 78 |
| 5. Literatur | 80 |
| Die Herausgeberin | 83 |
| Die Autorinnen | 84 |