

# 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

## Inhalt

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