

# «3 Millionen Schwingungen täglich»

Basel. Der Europäische Tag der Stimme zeigt die vielen Möglichkeiten des Organs



Stimmtraining. Renate Schwank (rechts) und Dorothea Sidow (links) wissen Mittel und Wege, die Stimmbänder zum Schwingen zu bringen. Foto Tino Briner

PASCALLE PFEUTI

**Ob chronische Heiserkeit oder Verkrampfungen im Kieferbereich – mit den geeigneten Übungen können Stimmprobleme behoben werden. Eine professionelle Stimmtrainerin erzählt, wie.**

«MMM, UUU, OOOO», dabei die Ohren massieren und immer schön locker bleiben. Dann mit einem «pfffrfffrrr» die Lippen locker im Luftstrom flattern lassen. – Dies sind nur zwei von unzähligen Übungen, die unsere Stimme bilden, den Kiefer lockern und gleichzeitig unsere Konzentration fördern. Doch das Stimmtraining findet nicht nur im und ums Gesicht statt. Es ist eine ganzkörperliche Angelegenheit, die viel Bewusstsein und Aufmerksamkeit fordert.

Mehr dazu weiss Renate Schwank, selbstständige Logopädin und Stimmtrainerin in Basel. Ihre eigene Praxis an der Oetlingerstrasse in Basel ist hell, sie sitzt aufrecht auf ihrem Stuhl, die Füsse gut mit dem Boden verankert. Ihre Stimme fliesst regelmässig, immer wieder trinkt sie einen Schluck Wasser. Man sieht: Diese Frau übt selbst aus, was sie ihren Patienten lehrt. «Es gibt ein paar Tricks, die jeder für sich im Alltag befol-

gen kann. Dazu gehören regelmässiges Atmen und häufiges Trinken, mindestens drei Liter Wasser pro Tag.» Natürlich reicht die Bewässerung alleine nicht aus. Und schon gar nicht für jemanden, der an akuten Sprechstörungen leidet.

«Zu mir in Behandlung kommen grösstenteils Leute mit Sprechberufen», so Schwank. «Lehrer, Sänger, Vertreter, Dozenten und andere, die durch das viele Reden müde werden oder sogar Schmerzen im Stimmlippenbereich haben.» Auch wer «nur» ein Engegefühl im Hals empfindet oder sich dauernd räuspern muss, hat bei einer logopädischen Therapie Hoffnung auf Besserung.

**SENSIBEL.** «Die menschliche Stimme ist ein sehr empfindliches Organ und sollte nicht unterschätzt werden», so Schwank. Man könne ihre Tätigkeit mit Hochleistungssport vergleichen, so schwingen die menschlichen Stimmlippen immerhin bis zu drei Millionen Mal am Tag. Dazu kommt: Die Stimme steht in engem Zusammenhang mit der momentanen Befindlichkeit eines jeden Individuums. So kann die Stimme eines Sängers mit hartnäckigem Durchfall stark geschwächt sein oder bei jemandem, der nicht bewusst mit seinem

Atem umgeht, schmerzen. In logopädischen Therapien lernt der Patient seine Stimme oft erstmals richtig kennen, er beginnt Mund, Nase, Rachen, Rücken und andere Stellen des Körpers wahrzunehmen und beim Reden bewusst einzusetzen.

Am effizientesten wäre wohl regelmässiger Stimmbildungsunterricht eines jeden Kindes im Schulunterricht, findet Schwank. Was heutzutage leider oft untergeht, wussten die Leute in der Antike längst. Systematisches Stimmtraining gehörte bei den Griechen und Römern zur allgemeinen Bildung. Damals musste, wer am öffentlichen Leben teilnehmen wollte, bei einem so genannten Phonasken, einem Sprachlehrer, den obligatorischen Sprechunterricht nehmen.

Doch Schwank glaubt an eine Wiederbelebung dieses Bewusstseins der Stimme. Einen Teil dazu trägt sie mit dem morgigen Infoabend bei: An dem Anlass wird Schwank mit ihren Kolleginnen Dorothea Sidow und Sabine Stücheli nebst Kurzreferaten auch praktische Schnupper-Workshops anbieten. Eine Chance also für jeden, der die viel versprechenden «Jaa-ee-ii-oo-uu» gleich selber ausprobieren möchte.

## Europäischer Tag der Stimme

**GENIAL.** Der «Europäische Tag der Stimme 2006» ist die erste länderübergreifende Kampagne zum Thema Stimme und Sprechen. Entstanden ist er im Jahr 2004 in Österreich. Was von «Stimme.at», dem europäischen Netzwerk der Stimmexperten, initiiert wurde, wächst über die österreichischen Grenzen hinaus: In rund 30 Städten in Österreich, Deutschland und der Schweiz finden zahlreiche Vorträge und Seminare zum Thema Stimme statt. Ziel des Anlasses ist es, die Gesellschaft auf die Vielfalt und Genialität der menschlichen Stimme aufmerksam zu machen. Der Infoabend von Renate Schwank und ihren Kolleginnen Dorothea Sidow und Sabine Stücheli findet morgen Donnerstag zwischen 17.30 und 20 Uhr im Refektorium der Elisabethen-Kirche statt. > [www.stimmbalance.ch](http://www.stimmbalance.ch)

## WAS LÄUFT WO?

### Kinderkleiderbörse

**BASEL.** Heute Mittwoch, 29. März, steigt an der Kannenfeldstrasse 35 (Kirche St. Anton) eine Börse für Kinderkleider, Schuhe, Velos und Spielsachen, von 15 bis 19.30 Uhr. Infos: Telefon 061 381 18 13 oder 061 841 10 35.

### Jassen für Senioren

**ALLSCHWIL.** Von 14 bis 17 Uhr lautet heute Mittwoch, 29. März, im Café Seniorentreff in Allschwil das Motto «Stöck, Wys, Stich». Wer gerne jasst, ist an der Baslerstrasse 255 im Parterre herzlich willkommen.

### Lounge mit DJ Sämi

**ALLSCHWIL.** Übermorgen Freitag, 31. März, von 18 bis 2 Uhr, kommt es in den Gimmick-Studios an der Binnerstrasse 101 in Allschwil zu einer Lounge mit Barbetrieb für die Freunde des Hauses und Interessierte ab 30 Jahren. Als «Special Guest» ist DJ Sämi mit von der Partie (Eintritt frei). > [www.gimmick.ch](http://www.gimmick.ch)

### Madeleine Sauveur live

**DORNACH.** Hätten Sie gerne einmal gewusst, wie man mit Haustieren redet, die nicht gefüttert werden? Was Geldsorgen mit Fussböden zu tun haben und was das Geheimnis von Traumpaaren ist? Dann sind Sie bei Madeleine Sauveur an der richtigen Adresse. Die Kabarettistin tritt heute Mittwoch, 29. März, 20 Uhr, mit Clemens Maria Kitschen aus Mannheim im Neuen Theater am Bahnhof in Dornach auf. Eintritt frei (Kollekte). > [www.neuestheater.ch](http://www.neuestheater.ch)

### Bähnler-Tag

**PRATTELN.** Im Ysebähnli am Rhy – einer für Gross und Klein zugänglichen Gartenbahn mit Spurbreite 5" und 7 1/4" in Schweizerhalle (Pratteln) – ist am Samstag, 1. April, um 11 Uhr wieder öffentlicher Fahrtag für alle Interessierten. > [www.ysebaehli-am-rhy.ch](http://www.ysebaehli-am-rhy.ch)

### Literatur-Apéro

**RHEINFELDEN.** In der Stadtbibliothek Rheinfelden kommt es heute Mittwoch, 29. März, zu einem Literatur-Apéro mit Anton Meister (18.15 Uhr).

### Traditioneller Jazz

**RHEINFELDEN.** Im Jazzclub Ja-ZZ an der Quellenstrasse 4 in Rheinfelden gastieren übermorgen Freitag, 31. März, 20 Uhr, die Only Blue Stompers. Reservationen können erfolgen unter der Telefonnummer 061 831 16 50. > [www.Ja-ZZ.ch](http://www.Ja-ZZ.ch)

### Kasperli unterwegs

**FREIBURG IM BREISGAU.** Im Podium der Harmonie Kinos in Freiburg an der Grünwälderstrasse 16 in Freiburg im Breisgau wird heute Mittwoch, 29. März, um 15 Uhr und 16.30 Uhr das Stück «Kasper und der Osterhase» aufgeführt.

> Schicken Sie Infos, die das Gemeinde-, Quartiers- und Vereinsleben betreffen, an [regio.ankuendigungen@baz.ch](mailto:regio.ankuendigungen@baz.ch) oder per Post an Basler Zeitung, Schauplatz, Aeschengraben 7, Postfach, 4002 Basel. Aus Platzgründen behalten wir uns eine Auswahl vor.

> Informationen zu Kulturveranstaltungen finden Sie im baz.Kulturmagazin.

## mein sms

> Viele Dangg für Dyni Umarmig. I ha sy guet gspürt. Schmötzle.

> lieber fröhling, leider hast du uns schon wieder verlassen. wann kommst du zurück? wir warten auf dich (brauchst nur zu klingeln). lieber gruss, waldemar und wurltizer

**SMS an die Nummer 939. Kennwort: meinsms, Leerschlag, dann Text. (Fr. -.90/SMS)**

**Alle Einsendungen auf [www.baz.ch/meinsms](http://www.baz.ch/meinsms), Auswahl in der baz.**

## sushi-bar

### Der Fünfer und der Rhinow

Die FDP Baselland scheint ja wirklich in einem ernsthaften Personalnotstand zu stecken, wenn im kommenden Jahr nur der dannzumal bald 68 Jahre alte Hans Fünfschilling in der Lage sein soll, Claude Janiak am Einzug in den Ständerat zu hindern. Wir können uns allerdings schlicht nicht vorstellen, dass die Not so gross sein soll. Zumindest eine **ernsthafte Alternative** zur Wiederkandidatur Fünfschillings scheint nicht geprüft worden zu sein: eine erneute Kandidatur von René Rhinow nämlich. Der Rechtsprofessor würde es Claude Janiak sicher nicht leichter machen als Fünfschilling und hätte sich trotz der acht Jahre Abwesenheit von Bern mit Sicherheit in Rekordzeit wieder eingearbeitet. Vor allem aber ist er mit Jahrgang 1942 immer noch zwei Jahre jünger als Hans Fünfschilling.

### Freud und die Steuern

Die Liga der Baselbieter Steuerzahler strebe «nachhaltige, massvolle **Steuererhöhungen**» für die Wirtschaft an, sagte Liga-Präsident Urs Steiner vor den Medien. Da hatte einmal mehr Freud zugeschlagen: Gemeint sind Steuersenkungen. Die Forderung ergeht nun an Finanzdirektor Adrian Ballmer, der, bevor er Regierungsrat wurde, ebenfalls Vorstandsmitglied der Steuerzahler-Liga war. Jetzt aber muss er eben das Ganze im Auge behalten.

# «Ich hüpfte vom Bett in die Dusche»

Ob beim Lastwagenfahren oder Modeln – Janina Martig achtet auf ihr Äusseres

INTERVIEW: MARKUS KOCHER

**Als Model wird einem in den Medien auch mal ein Bein gestellt – doch Janina Martig kennt ihren Weg.**

**baz:** Zurzeit liest man viel über die drei Zentimeter, die Sie im November nach einer Beinoperation grösser geworden sein sollen. Der «Sonntagsblick» qualifiziert es als Schönheits-OP – wie ist Ihre Sicht?

**JANINA MARTIG:** Bitte verstehen Sie, Herr Kocher, dass ich zurzeit keine Stellung zu diesen Fragen nehmen darf, da ich einer Schweigepflicht unterliege.

**Sie haben aber an anderer Stelle erklärt, dass Sie mit dieser Operation etwas gegen Ihre Schmerzen unternommen haben – was unternehmen Sie nun gegen das verzerrte Bild?**

Ich kann nur sagen, dass ich meine Anwälte eingeschaltet habe und dass ich mich keiner Schönheitsoperation unterzogen habe.

**Sie arbeiten sonst gut mit Ringier zusammen. Laut Schweizerischer Mediendatenbank sind 80 Prozent der Artikel, die den Namen «Janina Martig» enthalten, im «Blick» oder «Sonntagsblick» erschienen. Ist es nicht problematisch, gegen einen wichtigen Medienpartner anzugehen?**

Es tut auf jeden Fall weh, nach der langen und guten Zusammenarbeit

## das e-mail-interview



**von: janina martig  
an: basler zeitung  
betreff: korrektoren**

**> Schicken Sie Ihre Frage an Janina Martig an: [interview@baz.ch](mailto:interview@baz.ch). Am Samstag werden sie beantwortet.**

eine solche Geschichte angehängt zu bekommen. So.

Gut, wechseln wir das Thema. Auf Ihrer Homepage steht zu lesen, dass der bekannte Fotograf Michel Comte an Ihnen als Model interessiert sei. Hat es vielleicht schon ein Fotoshooting gegeben?

Ich habe Michel bei einer Filmpremiere von Arthur Cohn kennen gelernt. Er wurde auf mich aufmerksam, weil er hörte, dass ich Model bin

und nebenher auch noch Lastwagen fahre. Diesen Gegensatz fand er sehr interessant. Ein Shooting war mal geplant, konnte aber aus Termingründen bisher nicht realisiert werden. Wenn ich Zeit hatte, war er nicht da und andersrum. Aber das Shooting kommt bestimmt noch ...

**Übrigens sollten wir noch klären, was es mit den LKWs auf sich hat. Sie haben nämlich von Haus aus einiges mit den Brummis am Hut ...**

Das stimmt. Mein Vater hat 1969 ein Baugeschäft gegründet. Ich wuchs also mit Lastwagen und Baumaschinen auf. Deshalb natürlich auch die Liebe zu den Brummis ... smile.

**Obligate Frage: Wie viel Zeit wenden Sie an einem normalen, arbeitsfreien Tag für Ihr Äusseres auf?**

Ich achte sehr auf mein Äusseres, wobei dies nicht unbedingt etwas mit Schminken zu tun hat. Ein gepflegtes Erscheinungsbild reicht. Ich hüpfte morgens vom Bett in die Dusche, suche mir die Kleidung für den Tag aus, creme Gesicht und Körper ein, frisiere meine Haare – fertig ... Alles in ca. 30 Minuten.

**Und beim Lastwagenfahren?**

Da genau dasselbe ...

**FORTSETZUNG AM DONNERSTAG**