

FAK TUM TUM



Sängerkunstverein 1867 Schweinfurt

FAKTOTUM

DER SÄNGERLUST 1867 SCHWEINFURT
MITGLIED DES FRÄNKISCHEN SÄNGERBUNDES
IM DEUTSCHEN CHORVERBAND
„Es lebe die Liebe zu gutem Gesang,
gemeinsam mit Freunden ein Leben lang!“

IMPRESSUM SÄNGERLUST 1867 SCHWEINFURT

Vorstandschaft

1. Vorsitzende: Heike Bauer, W.-v.-d.-Vogelweide-Str. 68, 97422 SW	 43960
2. Vorsitzende: Annemarie Lindner, Eibenstr. 188, 97456 Dittelbrunn	 43151
Chorleiter: Bernhard Oberländer, Brückenstr. 5, 97421 SW	 24564
Schatzmeister: Andreas Schabel, Burggasse 11, 97421 SW	 188944
Stellvertreter: Heinz Bauer, W.-v.-d.-Vogelweide-Str. 68, 97422 SW	 43960
Schriftführerin: Birgit Hofmann, Hainleinstr. 100, 97464 Niederwerrn	 43960
Notenwartin: Elfriede Brückner, Weidenweg 20, 97456 Dittelbrunn	 471102
Vergnügungswartin: Elfriede Krämer, M.-Grünewald-Ring 28, 97422 SW	 24972
Archivarin: Dietmute Göb, Wiesengasse 9, 97424 SW	 87618

FAKTOTUM Layout: Daniela Lang, W.-v.-d.-Vogelweide-Str. 23, 97422 SW  7380924
FAKTOTUM E-Mail: redaktion.faktotum@web.de

Sängerlust Internet: www.saengerlust-sw.de

Sängerlust E-Mail: home@saengerlust-sw.de

Sängerlust Bankverbindung: Sparkasse Schweinfurt-Haßberge

IBAN: DE69 7935 0101 0760 7118 53

BIC: BYLADEM1KSW

**Liebe Sängerinnen und Sänger,
liebe Sangerlustfamilie!**

Es ist einfach herrlich: die Sonne lacht vom Himmel, ihre wärmenden Strahlen kitzeln die Nase und draußen wird es Tag für Tag ein bisschen grüner. Auch wir Menschen bluhren jetzt auf, erwachen aus der langen Winterstarre. Endlich hört man wieder Kinderstimmen auf der Straße, wechselt mit dem Nachbarn ein paar Worte über den Gartenzaun, gönnt sich das erste Eis des Jahres. Die ganze Welt steckt plötzlich voller Energie und Tatendrang. Lassen wir uns anstecken von der fröhlichen Fruhlingsstimmung, die so viel Leichtigkeit und Unbeschwertheit ins Leben bringt.

Der erste Termin der Sängerlust im neuen Jahr war die Hauptversammlung im Februar. Satzungsgemäß wurde sie durchgeführt ohne nennenswerte Besonderheiten. Am Gründonnerstag ging's zum Fischessen. Geprobt wird im Moment für den Auftritt am 5. Mai im Marienstift. Diesmal steht eine gesangliche Reise um die Welt auf dem Programm.

Die Reise des Sangerkreises Schweinfurt führt vom 22. bis 26. Mai an den Bodensee. Auch vier Sangerlustler sind dabei. Dafür wurde eigens ein Reisechor gegründet, der 40 Sängerinnen und Sänger umfasst. Unter der Leitung des stellvertretenden Kreischorleiters Bernhard Wenzel finden dafür an vier Sonntagen Chorproben statt. Bei einem Liederabend in Pfullendorf sollen dann die einstudierten Lieder zum Besten gegeben werden. Ein Reisebericht folgt in der August-Ausgabe des Faktotums.

Am 30. Juni ist geplant, anlässlich der Kirchweih am Zurch den Gottesdienst mit zu gestalten, gemeinsam mit dem evangelischen Posaunenchor. Mit dem Sommerfest am 27. Juli geht es dann in die Sommerpause.

Soweit die Neuigkeiten aus dem Verein. Bleibt mir nur noch, Ihnen eine gute Zeit zu wünschen. Genießen Sie den Frühling mit all seiner Farbenpracht. Und vor allem, passen Sie auf sich auf, bleiben oder werden Sie gesund!

Ihre/Eure

Heike Bauer



ACHTUNG!

Chorprobe
jeden Donnerstag
um 19:30 Uhr



Besuchen Sie uns
auch im **Internet:**

www.saengerlust-sw.de



Sparkassenbrief-Anteil:

- 3,35 % Zinsen p.a.
- Laufzeit 12 Monate

Die Mischung macht's: Unser Kombiprodukt.*

Eine attraktive Kombination aus Sparkassenbrief und ausgewählten Deka Investmentfonds*. Kombinieren Sie Sicherheit mit Rendite.

Mehr auf sparkasse-sw-has.de/kombiprodukt

Weil's um mehr als Geld geht.

*Investmentfonds unterliegen Wertschwankungen



Sparkasse
Schweinfurt-Haßberge

Diese Unterlage / Inhalte wurden zu Werbezwecken erstellt. * Angebot gültig vom 04.03.2024 bis 17.05.2024, das Angebot ist freibleibend, die Sparkasse behält sich eine vorzeitige Beendigung vor. Mindestanlagebetrag 20.000,- Euro (50 % des Anlagebetrages in einen Sparkassenbrief, 50 % des Anlagebetrages in ausgewählte Deka Investmentfonds). Deka Investmentfonds sind nicht festverzinst. Der Sparkassenbrief und der Fondsanteil der DekaBank sind grundsätzlich separat erwerbbar. Dabei ist zu beachten, dass der Zinssatz für den Sparkassenbrief bei einem separaten Erwerb geringer ausfallen kann, als wenn Sie ihn in Kombination mit dem Fondsanteil der DekaBank erwerben.

Allein verbindliche Grundlage für den Erwerb von Deka Investmentfonds sind die jeweiligen Basisinformationsblätter, die jeweiligen Verkaufsprospekte und die jeweiligen Berichte, die Sie in deutscher Sprache bei Ihrer Sparkasse oder der DekaBank Deutsche Girozentrale, 60625 Frankfurt und unter www.deka.de erhalten. Bitte lesen Sie diese, bevor Sie eine Anlageentscheidung treffen.

LEIMEISTER®

... nur echt mit der Wäscheleine



**Sie feiern,
wir sorgen für den passenden Rahmen!**

Wir liefern Ihnen Hussen in verschiedenen Designs, perfekt darauf abgestimmt Tischdecken, Servietten und Platzdecken. Natürlich übernehmen wir nach Ihrem Fest auch die Abholung und Reinigung der Textilien, sprechen Sie mit uns, Sie werden begeistert sein.

Auch für den professionellen Gastronomie- und Hotelleriebedarf bieten wir Services und Produkte der Spitzenklasse!

Rudolf Leimeister Wäscherei GmbH & Co. KG
Telefon 0 97 21 / 89 0 89 • Telefax 0 97 21 / 89 0 94
Email: leimeister@leimeister.de • www.leimeister.de



Vorweihnachtliche Feier am 2. Dezember 2023

Am Vorabend des 1. Advent lud die Sängerlust zu einer Feier in die Spinnmuhle ein. Gemeinsam wollte man ein paar schöne, auch besinnliche Stunden erleben. Diesen festlichen Rahmen nahm man auch zum Anlass, langjahrigre Mitglieder für ihre Treue zum Verein bzw. das Singen im Chor zu ehren.

Am Vormittag trafen sich bereits fleißige Helferinnen und Helfer, um den Saal in einen stimmungsvollen Raum zu verwandeln. Sonja Kümpel hatte sich diesmal für das Thema „Froschkönig“ entschieden und wieder die passende Dekoration gezaubert. Die Tische wurden entsprechend eingedeckt, der Weihnachtsbaum geschmückt und die Wände mit originellen, selbst gebastelten Sternen versehen – jedes Teil ein Unikat!

Als so nach und nach die Gäste eintrafen, stand bereits der Glühwein – mit und ohne Alkohol – auf den Tischen, ebenso die gut gefüllten Platzchenteller. Die fleißigen Bäckerinnen und Bäcker hatten sich wieder selbst übertroffen.

Punktllich um 18 Uhr begrüßte die Vorsitzende Heike Bauer die Sängerinnen und Sänger, den Chorleiter, die Ehrenmitglieder und alle weiteren Gäste, besonders die Jubilare, auf das Herzlichste. Das Thema ihrer Weihnachtsansprache war diesmal „Licht und Frieden“ – Nachdenkliches in dieser von Krieg, Gewalt, Hass und Armut geprägten Zeit. Revue passieren ließ sie noch einmal die Aktivitäten des vergangenen Jahres, die Auftritte und geselligen Veranstaltungen.

Ihr Dank galt allen, die sich das Jahr über für den Verein engagiert haben: den Kolleginnen und Kollegen im Vorstand, den Sängerinnen und Sängern sowie den fördernden Mitgliedern für die finanzielle Unterstützung. Besonders bedankte sie sich beim Chorleiter Bernhard Oberländer, der den Chor wieder souverän durch das Jahr geführt hat und überreichte ihm ein kleines Präsent als Zeichen der Anerkennung verbunden mit einem herzlichen Applaus.

Mit den besten Wünschen für die bevorstehende Advents- und Weihnachtszeit und dem dringlichen Wunsch nach Frieden beschloss sie ihren Vortrag.

Nun folgten die Ehrungen. Der Chor formierte sich dazu auf der Bühne und sang zu Ehren der Jubilare „Dank der lieben Sängerschar für die Treue Jahr für Jahr“. In seiner Funktion als Kreischorleiter des Sängerkreises Schweinfurt sowie Mitglied des Musikausschusses nahm Bernhard Oberländer die Ehrungen des Fränkischen Sängerbundes vor. Ausgezeichnet wurden Sieglinde Weis für 25 Jahre und Elfriede Brückner für 40 Jahre Singen im Chor. Sie erhielten Dankesurkunden und Ehrennadeln in Silber bzw. Gold, dazu ein Dankeschreiben von Prof. Dr. Friedhelm Brusniak, dem Präsidenten des Fränkischen Sängerbundes. Für ihre Treue zum Verein wurden geehrt: Ortrud Freudl, Sonja Kümpel und Sieglinde Weis für 25 Jahre, Elfriede Brückner und Dr. René Roscher für 40 Jahre sowie Irmgard Arnold für 65 Jahre. Die Vorsitzende Heike Bauer überreichte die entsprechenden Urkunden und Ehrennadeln, dazu jeweils ein Blumengebinde.

Nach dem offiziellen Foto für die Presse ging man zum geselligen Teil über. Der Chor sang Advents- und Weihnachtslieder aus seinem Repertoire, Heike und Bernhard das Duett „Carol for Advent“. Dazwischen trugen Marlies Gerritzmann, Dietmute Göb und Horst Kümpel weihnachtliche Gedichte und Geschichten vor.

Endlich war es soweit! Es hieß: „Anstehen zum Essen fassen!“ Leckere Blaue Zipfel mit Meerrettich und frischem Bauernbrot. Das Warten hatte sich gelohnt und allen mundete es vorzüglich. Als Nachtisch konnten dann die Teller mit den Plätzchen geleert werden. Bei angeregten Gesprächen ging die Feier langsam ihrem Ende entgegen. Alle halfen noch beim Aufräumen mit – herzlichen Dank dafür! Nach diesem gelungenen, stimmungsvollen Abend machte sich ein jeder zufrieden auf den Heimweg.

Heike Bauer



*Wir empfehlen für alle Festlichkeiten
unsere Gasträume
bei Spanferkel, Trutbahn,
Schweinfurter-Schlachtschüssel usw.*



Gasthaus und Metzgerei

Partyservice

Geißler

97456 Hambach

Hauptstraße 41
Tel. 09725/4471
Fax 09725/3329

Seit über 40 Jahren
täglich frische Backwaren
aus Ihrer Brot- und Feinbäckerei



BÄCKEREI

RUSS

Damaschkestraße 4
97421 Schweinfurt
Telefon 0 97 21 / 8 48 26

Filiale: Dittelbrunner Str. 41 • 97421 Schweinfurt • Telefon 0 97 21 / 74 66 77

BLUMEN BAUMBACH

Schweinfurt, Hennebergstraße 2

(am Leopoldina Krankenhaus) - Telefon: 3 28 23





Auflösung des Weihnachtsrätsels aus der Dezember-Ausgabe:



Fischessen am 28. März 2024

Am Gründonnerstag ist bei der Sängerkunst traditionell Fischessen angesagt – mit wenigen Unterbrechungen in der Vergangenheit. So überlegte sich die Vorstandschaft bei einer ihrer Sitzungen, wohin man gehen könnte. Wenige Lokale bieten eine abwechslungsreiche Fischkarte an. Die Öffnungszeiten sind heutzutage ein Problem. Es sollte möglichst in Schweinfurt oder der näheren Umgebung sein, evtl. auch zu Fuß erreichbar. Unter Berücksichtigung all dieser Aspekte landete man schließlich im Sportheim des Turnvereins Oberndorf. Die Wirtin öffnete extra für uns bereits zur Mittagszeit und hatte eine ansprechende Speise- bzw. Fischkarte vorbereitet. Karpfenfilet, Lachs, Forelle und marinierte Heringe – für jeden Geschmack war etwas dabei. Wer keinen Fisch mochte, konnte à la carte essen. Was wollten wir mehr?!

Eine kleine Gruppe Lauffreudiger traf sich um kurz nach 11 Uhr am Bahnhof Mitte und marschierte trotz Regens am Main entlang nach Oberndorf. Pünktlich zum vereinbarten Zeitpunkt um 12 Uhr kam man an. Die Übrigen hatten sich bereits eingefunden – man brauchte nur der Geräuschkulisse folgen – immerhin waren wir 40 Personen! Die Wirtin nahm die Getränke- und Essensbestellungen auf und während alles frisch zubereitet wurde, hatte man Gelegenheit zu angeregten Gesprächen. Schön auch, dass etliche dabei waren, die aus gesundheitlichen Gründen die ganze Zeit nicht zu den Chorproben kommen können und auch passive Mitglieder, die man schon längere Zeit nicht mehr gesehen hat. Es gab viel zu erzählen.

Als dann nach und nach das Essen gebracht wurde, wurde es merklich leiser. Allen hat es vorzüglich gemundet. Als kleiner Nachschlag gingen, zur Freude aller, zwei Osterkörbchen mit Schokoladeneiern von Tisch zu Tisch – Heike hatte unterwegs den Osterhasen getroffen. Wer wollte, konnte dann auch noch Kaffee und Kuchen zu sich nehmen.

Langsam löste sich die Gesellschaft auf. Mit den besten Wünschen für das bevorstehende Osterfest machte sich jeder zufrieden auf den Heimweg.

Die einen mit dem Auto oder Bus, die kleine Wandergruppe marschierte diesmal bei Sonnenschein wieder am Main entlang Richtung Ausgangspunkt. Schön war's!

Heike Bauer







In den
schwersten Stunden
des Lebens -
Hilfe rund um die Uhr

Telefon SW 1330

Galgenleite 12
97424 Schweinfurt

Bestatter - Meisterbetrieb
www.trauerhilfemueller.de

TrauerHilfe
Kalli Müller

Blumen
und mehr ...

Blumen Lehfer

- ✦ Blumen
- ✦ Zierpflanzen
- ✦ Geschenkartikel
- ✦ Friedhofsgärtnerei
- ✦ Fleurop-Service
- ✦ Tiziano-Keramik

Inh.:
Anita Lehfer e.Kfr.

Friedhofstraße 25
97421 Schweinfurt
Telefon 09721-21080
Telefax 09721-24978
blumen-lehfer@gmx.de
www.blumen-lehfer.de

*Ihr Servicepartner in
Energie- und Gebäudetechnik*

  

keil

Elektro-Keil GmbH Deutschhöfer Str.65
97422 Schweinfurt ☎ 28270

Geburtstage

Mai, Juni, Juli und August 2024

14.07.	Kestler Hilger	80 J.	Kiliansberg 7, Schweinfurt
19.07.	Meixner Gertrud	80 J.	Ahornstr. 17, Dittelbrunn
06.08.	Hassmann Otto	90 J.	Erlenstr. 12, Dittelbrunn
23.08.	Piller Renate	85 J.	Alte Bahnhofstr. 18, Schweinfurt
29.08.	Hörl Marianne	90 J.	Sonnenstr. 29, Schweinfurt

01.05.	Wilckens Heiko	17.06.	Rieger Jürgen
07.05.	Arnold Irmgard	26.06.	Schäfer Fritz
14.05.	Knoblach Georg		
14.05.	Schäfer-Gärdes Hannelore	06.07.	Knoblach Gunda
25.05.	Heller Hannelore	07.07.	Oberländer Lieselotte
		11.07.	Krämer Elfriede
06.06.	Albert Hedwig	18.07.	Hopp Wilfried
06.06.	Engelbrecht Gerlinde		
08.06.	Pickel Karin	26.08.	Dr. Dumay-Roscher René
12.06.	Waker Ursula		

Wir gratulieren recht herzlich mit guten Wünschen für beste
Gesundheit, Glück und Wohlergehen im neuen Lebensjahr!
Unseren Kranken wünschen wir frohen Mut und gute Besserung!

Datenschutzhinweis: Falls Sie eine Veröffentlichung Ihres Geburtstages nicht möchten, informieren Sie uns bitte.



Engagiert für Ihre Gesundheit

Unser freundliches Team ist gerne für Sie da – mit großem Einsatz und vielfältiger Kompetenz.

Ganz gleich welches Anliegen Sie rund um Gesundheit, Medikation und Wohlbefinden haben, sprechen Sie uns einfach an. Gerne kümmern wir uns um Sie und tun alles, um Ihre Wünsche zu erfüllen.

Viele Leistungen für Sie:

- Blutuntersuchungen Blutzucker, Blutfettwerte
- Verleih Milchpumpen, Blutdruckmessgeräte
- Herstellung in der Apotheke Individuelle Rezepturen
- Messungen Blutdruck, Körperfett, Kompressionsstrümpfe
- Umfassende Beratung zu Arzneimitteln und Medizinprodukten
- Alternative Heilmethoden Phytotherapie, Homöopathie/Biochemie, TCM
- professionelle Kosmetikberatung
- Lieferservice, Treuepass und vieles mehr!

Bleiben Sie gesund!
Ihr Team der
Kreuz Apotheke

Zehntstraße 1 · 97421 Schweinfurt
kreuzapo-schweinfurt.de
info@kreuzapo-schweinfurt.de

Tel. 09721 28862 · Fax 09721 28578
Service-Tel. 0800 5738927 (kostenfrei)
Inh.: Apothekerin Anna Bantschukowa

Öffnungszeiten: Mo-Fr 8-18 Uhr, Sa 8.30-13 Uhr

Ein herzliches Willkommen unseren neuen Sängerinnen im Sopran,

Frau Marlene Bausenwein
und
Frau Lydia Sauerbrei.

Wir wünschen ihnen ein gutes Eingewöhnen, Freude an der Musik
und viele frohe Stunden im Kreise der Sängerkunst.

An advertisement for a florist. The background is a grayscale image of a cemetery with a large heart-shaped floral arrangement in the foreground. The text is arranged in a grid-like fashion.

Am Friedhof
Friedhof
Haupteingang
Am Friedhof

**Blumen
Gillich**

Inh. Dieter Belger
Am Friedhof 7
97422 Schweinfurt
Telefon: 09721 212 80

GRABPFLEGE
TRAUERFLORISTIK
TISCHDEKORATION
HOCHZEITSFLORISTIK

Gut bei Stimme

TRAINING Für eine volle und gesunde Sprechstimme können Sie viel tun und dabei jede Menge Spaß haben. Lassen Sie sich von A bis Z inspirieren!
von Isabelle Fabian

A ... wie Alter Ihre Stimme klingt anders als früher? Matter, rauer, brüchiger? Mit den Jahren lässt auch die Muskelspannung des Stimmapparates nach. Das gehört zum normalen Alterungsprozess. Bei Frauen wird die Stimme meist tiefer, bei Männern eher höher. Umso wichtiger ist gezielte Stimmpflege.

B ... wie Bauchatmung Wer verkrampft und blockiert ist, kann nicht frei atmen. Das Ergebnis: eine gepresste Stimme und zu wenig Luft beim Sprechen. Üben Sie deshalb regelmäßig, tief in den Bauch ein- und auszuatmen! Am leichtesten klappt das im Liegen: Hände auf den Bauch legen und ein paar Minuten spüren, wie sich beim Einatmen die Bauchdecke hebt und beim Ausatmen senkt.

C ... wie Chor Gemeinsam geht alles besser. Suchen Sie sich eine Gruppe, bei der die Leistung nicht im Vordergrund steht, sondern der Spaßfaktor! Singen trainiert rund 100 Muskeln vom Kehlkopf bis zum Bauch und macht die Stimme flexibler und kräftiger.

D ... wie Dauerstress Unser Körper reagiert mit allen Fasern. Wenn Sie merken, dass Ihre Stimme zittert oder schrill klingt, gönnen Sie sich unbedingt eine Pause!

E ... wie Erwärmen Morgens muss die Stimme erst mal in Schwung kommen. Also bewusst locker machen: Arme und Beine sanft ausschütteln, den Kiefer bewegen, summen.

Um auf dem Laufenden zu sein,
sollten Sie bei uns ...

**ÖFTER MAL
EINEN BLICK RISKIEREN**

LederWEISS

Schweinfurt - Spitalstraße 25

Telefon: 0 97 21 / 2 15 56



Klavier- und Flügelstimmungen

Susanne Kreuzinger

Klavierbauerin

09721-18301 oder 0162-9420861

susanne@musik-kreuzinger.de

Malergeschäft M. POPP

Ohne Hopp und Flopp hier kommt Maler Popp

auenstraße 9

97456 dittelbrunn

telefon: 0 97 21 / 4 10 43

telefax: 0 97 21 / 4 10 47

e:mail:

info@popp-maler.de

- ◆ Malerarbeiten
- ◆ Tapezierarbeiten
- ◆ Verputzarbeiten
- ◆ Lackierungen
- ◆ Bodenbeläge
- ◆ Kreative Wandgestaltung

F ... wie Frischluft Gutes Raumklima sorgt für eine klare Stimme. Selbstverständlich sollte sein, in der Wohnung nicht zu rauchen. Achten Sie auf ausreichend Luftfeuchtigkeit, indem Sie öfter lüften.

G ... wie Gleittöne Sprechtrainer empfehlen folgende Übung, um die Stimmlippen zu dehnen und zu entspannen: tief einatmen und ein „Mooo“ tönen. Das O wird dabei in die Länge gezogen. In der Tonhöhe dabei immer höher werden, sodass man von der Brust- in die Kopfstimme wechselt. Beim nächsten „Mooo“ wieder tiefer gleiten.

H ... wie Halswickel Bei Halskratzen können Umschläge die Beschwerden lindern. Ein Klassiker ist der Kartoffelwickel. Dafür ein Baumwoll- oder Leintuch mit lauwarmen, zerstampften Kartoffeln füllen, einschlagen und umlegen. Das fördert die Durchblutung. Aber Achtung: nicht zu heiß machen!

I ... wie Inhalieren Gut bei Heiserkeit und Husten, um die Schleimhäute zu befeuchten und den Schleim zu lösen! Nutzen Sie am besten einen standsicheren Inhalator aus der Apotheke und fragen Sie nach wohltuenden Pflanzenextrakten, etwa aus Spitzwegerich oder Kamille. Wegen des Allergierisikos lieber keine ätherischen Öle zugeben.

K ... wie Körperhaltung Eine kraftvolle Stimme braucht Platz. Also bitte schön aufrecht: Kopf hoch, Schultern runter, Brust raus. Yoga, Pilates und Co. helfen übrigens, die Körperhaltung deutlich zu verbessern.

L ... wie Lutschen Zuckerfreie Pastillen und Bonbons halten Schleimhäute schön feucht. Es gibt auch frei verkäufliche Tabletten in der Apotheke speziell für die Stimme. Lieber ohne: Zusätze wie Menthol oder Eukalyptus helfen zwar kurzfristig beim Durchatmen, können aber erneut reizen.

M ... wie Musik Musik weckt Gefühle, hebt die Laune und hilft Stress abzubauen. Trällern Sie deshalb, sooft es geht, Ihre Lieblingstitel, ob unter der Dusche, im Auto oder beim Kochen.

N ... wie Nullstimme Sie kriegen keinen Ton mehr raus während einer Erkältung? Jetzt ist schonen angesagt und viel warmen Tee trinken. Wenn Sie etwas zu sagen haben, allenfalls im sanften Flüsterton, ohne Druck, sonst werden die Stimmbänder überlastet.

O ... wie Ohren Einatmen, Schultern zu den Ohren ziehen. Ausatmen, alles locker fallen lassen. Schultergürtel, Kehlkopfmuskulatur und Stimmbänder entspannen dabei.

P ... wie Pferdeschnauben Machen Sie einen Kussmund und pusten Sie Luft durch die Lippen. Klingt wie ein Pferdeschnauben. Wenn Sie dazu noch tönen, hört es sich an wie ein Autogeräusch. Die Übung trainiert und pflegt die Stimme gleichermaßen.

Q ... wie Quittung Je lauter es ist, desto lauter spricht man. Das strengt auf Dauer an und strapaziert den Kehlkopf. Ihr Partner hört schlecht? Nicht zu laut, sondern langsam und deutlich sprechen und dem Partner beim Reden zuwenden.

R ... wie Räuspern Räuspern stresst die Stimme, weil die Stimmlippen dabei jedes Mal aufeinanderprallen. Versuchen Sie, dem Räusperndrang nicht nachzugeben. Trinken Sie einen Schluck oder atmen Sie mit leicht geöffnetem Mund einmal kräftig aus.

S ... wie Speisen Saures und Scharfes reizen die Schleimhäute. Rotwein, Milchprodukte oder Nüsse können die Atemwege verschleimen. Probieren Sie aus, auf welche Speisen und Getränke Ihre Stimme reagiert.

T ... wie Tee Salbei wirkt schmerzlindernd, die Stimmlippen bleiben geschmeidig und können gut schwingen. Thymian und Eibisch verflüssigen Schleim. Spitzwegerich, Malve und Ingwer lindern Heiserkeit.

U ... wie Übernahme Manchmal verordnen der Arzt oder die Ärztin Stimm- oder Sprechtraining, etwa bei einer Stimmbandlähmung. Die Kosten für die Therapie tragen die gesetzlichen Krankenkassen. Bei einem geplanten operativen Eingriff wie einer Stimmlippenunterfütterung sollten Sie sich vorab zur Kostenübernahme informieren.

V ... wie viel sprechen Wer rastet, der rostet. Das gilt auch für die Stimme. Telefonieren Sie, singen Sie, kommunizieren Sie!

W ... wie Warnzeichen Heiserkeit, die länger als drei Wochen andauert, sollte beim Arzt abgeklärt werden. Es könnte eine akute Kehlkopfentzündung dahinterstecken oder eine andere schwerwiegende Erkrankung. Wenn weitere Symptome hinzukommen, wie unerklärte Gewichtsabnahme, sollten Sie auf keinen Fall mit dem Arztbesuch warten. Für Raucher gilt: Stimmprobleme checken lassen.

X Y Z ... wie Zigarette Rauchen ist Gift für die Stimme. Auch Alkohol reizt und trocknet den Rachen aus.



Frühling

Nun ist er endlich kommen doch
in grünem Knospenschuh;
„Er kam, er kam ja immer noch“,
die Bäume nicken sich's zu.

Sie konnten ihn all erwarten kaum,
nun treiben sie Schuss auf Schuss;
im Garten der alte Apfelbaum,
er sträubt sich, aber er muss.

Wohl zögert auch das alte Herz
und atmet noch nicht frei,
es bangt und sorgt: „Es ist erst März,
und März ist noch nicht Mai.“

O schüttele ab den schweren Traum
und die lange Winterruh:
es wagt es der alte Apfelbaum,
Herze, wag's auch du.

Theodor Fontane

**Die Sängerkunst wünscht allen Leserinnen und Lesern
eine schöne Frühlingszeit mit viel Freude
an der erwachenden Natur.**