


Wien H.W.  2°C

[Morgen trüb mit etwas Regen](#)

FR | 12.12.2008



EURO 2008

24.04.2008

**Stimmtraining für Fußballfans**

90 Minuten Anfeuerungsrufe pro Match und das an 19 Spieltagen: Die Euro wird eine Herausforderung für die Stimme. Gute Fans rüsten sich schon jetzt mit Übungen gegen Heiserkeit, rät Sprachtrainerin Ingrid Amon.



**Euro eine Zerreißprobe für den Kehlkopf**

Wer seine ersten "Tooor"-Rufe im stillen Kämmerlein übt und im Garten "Juhuuu!" ruft, dürfe sich ruhig lächerlich vorkommen.

Beim Match selbst heißt es dann, sich in Zurückhaltung zu üben: "Nicht kontinuierlich brüllen, Pausen einlegen und in der Lautstärke variieren", so Amon. Schließlich dauert die Europameisterschaft drei Wochen - eine Zerreißprobe für die Stimme.

Der Körper sollte dabei immer in Bewegung sein, "Popsch schütteln hilft am meisten".



**Damit der "Tooooo"-Schrei gelingt**

[Video vom "Tooor"-Training](#)

Eine Art "Singsang" gilt es sich anzugewöhnen.

**Bewegung ist das A und O**

"Jetzt ist noch genügend Zeit. Täglich summen und singen, die Stimme mehr in Gebrauch nehmen", rät die Sprachtrainerin wenige Wochen vor der Euro.

Unter der Dusche singen und beim Radio hören im Auto mitsingen: Im Alltag bieten sich zahlreiche Trainingsgelegenheiten an. Wichtig dabei ist, leise anzufangen und die Lautstärke allmählich zu steigern. Das erhöht die Chance, auch auf dem Spielfeld gehört zu werden.

Eine Art "Singsang" ist das Geheimrezept, um am Spielrand eine volle Partie durchzuhalten. Englische Fans sind die Meister der Rufstimmen-Disziplin, die ein größeres Frequenzspektrum habe, als das bloße Sprechen.

**GANZ ÖSTERREICH**  
**WIEN NEWS**

**MAGAZIN**  
GESUNDHEIT  
LOKALTIPPS  
TRENDS  
VERANSTALTUNGEN

**ORF WIEN**  
WIEN HEUTE  
RADIO WIEN  
PODCAST  
KONTAKT

GEWINNEN!



Alkohol ist Gift für die Stimme.

#### **Fencheltee und Wasser statt Alkohol**

Mit beiden Beinen am Boden lautet die Devise: Gutes Schuhwerk ist nicht nur für stundenlanges Ausharren im Stadion von Bedeutung, sondern auch für eine bessere Stimmleistung maßgeblich: "Auf Zehenspitzen wird man keine große Leistung bringen", erklärt Amon.

Mit genügend Flüssigkeit sind Fußballfans bekanntlich immer ausgestattet. In diesem Fall heißt es aber Finger weg vom Alkohol. Ob Leitungswasser und Fencheltee die harten Fans überzeugen kann, ist jedoch fraglich. Kontraproduktiv seien auch Minzbonbons, Kaffee und Energy-Drinks.

Besprechungs- oder Präsentationstermine auf die Zeit nach der Euro verlegen.

#### **Der Tag danach...**

Der Hals kratzt, die Töne versagen, dennoch ist am Arbeitsplatz am Tag nach dem Match die Stimme gefragt: "Körper entspannen, aufrichten und aus einer tiefen Stimmlage sprechen hilft Wunder", so Amon.

Wer sich mit Medikamenten helfen möchte, greife am besten auf homöopathische Mittel wie "Arum triphyllum C 12" zurück: "Fünf Globuli in einem Viertelliter Wasser auflösen und jede Stunde einen Schluck trinken". Am besten ist natürlich, sich schon im Vorfeld keine Präsentationstermine auf die Zeit während der Euro zu legen und an spielfreien Tagen Stimmpausen einzulegen.

#### **TV-Tipp**

Den Wien-heute-Beitrag dazu können Sie nach der Sendung von Donnerstag, den 24.April, hier downloaden.

▣ [Wien heute online nachsehen](#)

▣ [Ingrid Amon](#)