
Das *APCS* Bulletin

Avis officiel de l'Association des Professeurs de Chant de Suisse

Dezember 1997

Nr. 37

Vom Präsidenten...

Liebe Kolleginnen und Kollegen

Es ist wieder soweit: Sie alle kennen das lästige Spannen und Kribbeln im Nasenrachen oder in den Bronchien, womit Erkältungen sich anzuzeigen belieben. Entweder verfallen wir in Panik, weil gerade ein wichtiger Auftritt bevorsteht, oder wir schiessen mit Kanonen auf die militanten Viren (praktisch immer erfolglos) oder wir bleiben als ältere Routiniers gelassen und versuchen zu singen, solange es noch geht.

Seien wir uns klar darüber, dass es verschiedenste Sorten von Erkältungen und auch Gründe dafür gibt. Oft liegt der Auslöser in unserer Psyche. Ich kann mich sehr gut erinnern, dass ich als junger Sänger (zu Zeiten als ich dringlichst auf das Einkommen angewiesen war) stets dann eine schwere Erkältung kriegte, wenn ein sehr gut bezahltes Konzert anstand. Vom Moment an, als ich genügend Arbeit hatte und die pekuniäre Seite nebensächlich wurde, verflüchtigten sich die Erkältungen zusehends. Heute, wo es mir gleichgültig ist, sind Erkältungen nur noch ganz seltene Gäste.

Dann gibt es die allergische "Erkältung": irgendwelche Pollen oder sonstige Reizstoffe können die Nase innert Sekunden so triefen lassen, dass effektiv ein Auffanggefäss unterstellt werden muss, und dass wegen fortlaufendem Niesen an Singen nicht zu denken ist — in manchen Fällen gibt es

Schwellungen auf den Stimm lippen oder Ödeme im Nasen- und Augenbereich.

Das sind die Fälle, bei denen Cortisonpräparate als Spray oder als Tablette helfen können. Bei mir schaffte es ein Akupunkteur.

Wehe Sie haben Kinder im Schulalter: die bringen Ihnen die Mikroben aus der Schule frei Haus, und das während des gesamten Winters und inklusive Bronchitis und/oder Keuchhusten.

Auch unsere heldenhaft sein wollenden Gesangstudierenden geben sich gerne als Bakterien-Mutterschiffe, indem sie anstatt zu Hause im Bett zu bleiben, dennoch zum Unterricht erscheinen und fröhlich die gesamte Umgebung verniesen und überhusten und infizieren.

Das Schlimmste — so habe ich mir von Fachleuten erklären lassen — ist die hieszulande übliche Sitte des Händeschütteleins. Wenn Sie einmal einen Abstrich Ihrer Hände unter dem Mikroskop betrachten durften, möchten Sie niemandem mehr die Hand geben...

Was sind doch die Japaner für kluge und wohlerzogene, rücksichtsvolle Menschen: nicht nur, dass sie sich verbeugen, anstatt die Hände zu schütteln, nein, sie ziehen sich eine Gesichtsmaske über (wie unsere Chirurgen), wenn sie erkältet sind!! Meine diesbezügliche Erfahrung im novembrigen Tokyo hat mich sehr beeindruckt.

In der Folge habe ich mir angewöhnt, fremden Besuchern die Hand zu verweigern mit dem Hinweis "bei uns zu Hause herrscht Grippe, ich möchte Sie nicht anstecken".

(Vom Anstecken-Lassen brauche ich dann gar nicht zu sprechen).

Phantastische Ansteckungsgelegenheitenfl sind Flugzeuge (hier werden die Viren der Nieser und Huster abgesogen und durch das geschlossene Lüftungssystem gleichmässig im ganzen Flugzeug verteilt) sowie die Zugsabteile mit ständigem Wechsel von überheizt oder zugig-kalt und mit hustenden, niesenden Völkerstämmen besiedelt. Es ist dies einer der Gründe, weshalb ich zu meiner aktivsten Konzertreisezeit immer allein in meinem Auto reiste, und freie Tage im Hotel in fremden Städten verbrachte, um mich nicht an meinen zu Hause herumhustenden Kindern anzustecken.

Nicht immer ist die Bereitschaft des Körpers zur Ansteckung gleich: mich (und viele andere) hat's immer erwischt, wenn ich nicht genügend schlafen konnte. So reichte denn als Therapie aus, 2-3 Tage im Bett zu bleiben und genügend zu schlafen.

Was aber, wenn es uns trotzdem richtig erwischt hat?

Als junger Sänger kriegte ich einen Infekt, gerade bevor ich beim Südwestfunk ein Stück aufnehmen sollte, das ausser mir niemand je gesungen und gelernt hatte. So raste ich – unwissend wie ich war – zur falschen Adresse, nämlich zum Hals-Nasen-Ohrenarzt. Der verpasste mir eine Dosis Antibiotika, wie sie nur für schwerste Lungenentzündungen verabreicht werden durfte. Die Folge: ich kriegte massive Darmblutungen und brauchte 2 Monate, bis ich mich erholt hatte und wieder einigermassen arbeiten konnte. Seither gehe ich zu meinem Hausarzt (Internist –weil bei ihm die Welt unterhalb des Kehlkopfes noch nicht aufhört) und lasse ihn schauen, ob die Stimmlippen gerötet oder geschwollen sind. Wenn ja, schweige ich einige Tage. Wenn nein, singe ich unbekümmert weiter.

Wenn man singen kann, geht das auch prächtig mit triefender Nase, sofern der Schnupfen sich dort allein festgesetzt hat. Hat sich die Entzündung allerdings auf die

Stimme verlagert, gibt es nur das Eine: Schweigen.

Was das Husten betrifft, sollte man versuchen, Glottisschiage zu vermeiden. Wir lernten bei Paul Lohmann "husten wie die Kühe" d.h. den Schleim mit einem schnellen Atemstoss bei geöffneter Glottis rauszubefördern. So vermeidet man die schlimmen Glottisschläge, welche die Stimme über Gebühr strapazieren. Natürlich ist es lästig, wenn man nur einen halben Atem nehmen kann, um den Husten nicht auszulösen, aber selbst so lässt sich ganz ordentlich singen.

Kennen Sie den alten Scherz: "Welches ist das beste Mittel gegen Husten? RHIZINUS, dann wagt man es nicht mehr..." Da ist was Wahres dran!

Nun fragen oft die Schüler: wann darf ich denn singen? Ich denke, solange die Randstimme noch funktioniert. Kann ein weicher Stimmansatz im piano bei geschlossenen Vokalen nicht mehr bewerkstelligt werden und reibt die Stimme durchgehend auf allen Vokalen, ist der Moment gekommen, abzusagen.

Bei Konzerten oder Opernaufführungen sollte das nicht erst Stunden vor der Aufführung geschehen, denn das wird vom Veranstalter übelgenommen.

Um triefende Nasen stillzulegen, gibt es viele wirksame Sprays, gegen Husten Codeinpräparate (nur gegen Rezept wegen Suchtgefahr). Es wäre aber unsinnig, Ihnen Präparate aufzuzählen. Jeder Organismus reagiert anders, und nicht alle vertragen das selbe gut oder schlecht. So muss jeder für sich selbst herausfinden, was ihm mehr oder weniger nützt. Den wunderbarsten Rat erteilte der grossartige Phoniater Prof. Luchsinger einer meiner Schülerinnen, die zuvor monatelang erkältet war und halbe Apotheken einnahm: "machen Sie 14 Tage GARNICHTS. Kein Medikament, keine Inhalation, kein Einreiben, GARNICHTS". Danach war die junge Sängerin wieder gesund und für den Rest der Saison topfit.

Dass es Ihnen auch so gehen möge und Sie von Bakterien und Viren verschont bleiben und ein hochaktives Immunsystem entwickeln mögen, wünscht Ihnen in Verbindung mit den besten Weihnachts- und Neujahrswünschen Ihr

Jakob Stämpfli.