

Mit Schwung zur fitten Stimme

Am World-Voice-Day zeigt die Logopädienschule Diakonie-Kolleg Trainingsmethoden für die Sprachorgane

VON HANNA WILKES

HILDESHEIM. Wir benutzen sie jeden Tag und schimpfen über sie, wenn sie uns einmal im Stich lässt: Die Rede ist von unserer Stimme. Für die meisten von uns ist es selbstverständlich, dass sie einfach funktioniert. Gepflegt wird sie in der Regel wenig. Am World-Voice-Day hat die Logopädienschule Diakonie-Kolleg deshalb die Stimme in den Vordergrund einer Veranstaltung gestellt – und Tipps gegeben, wie man sie trainieren und verbessern kann.

Um eine optimale Stimmgebung zu bekommen, darf der Körper nicht allzu angespannt sein: Lehr-Logopädin Elin Rittich zeigt ihren Gästen ein paar Lockerungsübungen. Ganz wichtig dabei: „Der Motor der Stimme ist die Atmung.“

Die Gäste heben die Arme, atmen ein, und mit einem leisen „Piff“ senken sie die Arme wieder, atmen aus. Um die Stimme richtig wach zu machen, verteilt Rittich anschließend Keulen und Säcken. Die schwingt sie mit ihren Gästen hin und her, passend dazu immer wieder verschiedene Töne.

Dann soll sich die Gruppe mit Blick in Richtung Fenster in Position bringen. „Wir stellen uns jetzt vor, dass wir etwas in den Wald hineinrufen“, sagt die Leh-

rerin. Und macht, was sie eben bildhaft erklärt hat, richtig laut vor – als Logopädin darf man nicht schüchtern sein. Die Gäste machen es ihr nach: „Hallo“, „Tschüss“ und „Hey du“ schallt es durch die Gänge des Diakonie-Kollegs in der Oststadt.

Es ist deutlich zu merken, dass die Stimme kräftiger klingt, wenn der Körper in Bewegung ist. „Das richtige Maß an Anspannung ist wichtig“, weiß Rittich. Also nicht zu locker, aber auch nicht zu verkrampft sein. Was noch wichtig ist: Viel trinken, mit Pausen und ohne Druck sprechen, Zigaretten und Alkohol meiden – und: lieber nicht räuspern.

„Viele wissen gar nicht, dass sie ihre Stimme vor Beanspruchung aufwärmen sollten wie ein Sportler seine Muskeln“, erzählt die Logopädin. Wenn ein Lehrer also jeden Morgen seine ersten Worte spricht, während er versucht seine Klasse zur Ruhe zu bringen, ist das auf Dauer nicht gut für ihn.

Wer seine eigene Stimme besser kennenlernen und sie verbessern möchte, kann bei dem nächsten kostenlosen Stimmtraining des Diakonie-Kollegs mitmachen. Unter Telefon 05121/2808671 nimmt Schulleiterin Melanie Wipprecht bereits Anmeldungen für das kommende Jahr entgegen.



Elin Rittich (Mitte) und ihre Gäste schwingen die Keulen für eine lockere Stimme.

Foto: Wilkes

VEREINE UND VERBÄNDE

Seniorenbeirat der Stadt Hildesheim: Erich Behme, 4 53 54, info@seniorenbeirat-hildesheim.de; **Kneipp-Verein:** Wassergymnastik, 9, 10, 15.15, 16.05, 16.55, 17.45 Uhr, evangelisches Seniorenheim, Schlesierstr. u. 12.30, 13.15 Uhr, St. Vinzenz, Himmelstür; **Wirbelsäulen-Gymnastik:** 18.30 Uhr, ev. Seniorenheim, Schlesierstr.; **Folklore-Tanzen:** 16.30 Uhr, Freiherr-v. Steinhilber-Schule; **Radtour nach Bültzen:** 9.30 Uhr, ab Goslarische Landstr.; **Malteser:** Laden u. Kleiderkammer, 9.30-12.30 Uhr, Waterloostr. 25; **Deutsches Rotes Kreuz:** Bereitschaft I, 19 Uhr.

Anzeige

HAZ Beilagen
Unserer heutigen Ausgabe bzw. einem Teil der Auflage liegen Prospekte folgender Firmen bei:
HIT
Charles Vögele
SWITZERLAND
Bitte beachten Sie auch unsere Online-Beilagen unter www.hildesheimer-allgemeine.de
Hildesheimer Allgemeine Zeitung

NOTFÄLLE

Polizei: 110; Feuerwehr, Rettungsdienst, Notarzt: 112; Energieversorgung Hildesheim: 508-300 (Strom), 508-301 (Gas/Wasser); Pannenhilfe: 01082/22222 (ADAC), 01802/343536 (ACE).

APOTHEKEN

Paracelsus-Apotheke, An der Pauluskirche 2, 92

VERANSTALTUNGEN

- BÜHNE**
19.30 Uhr: „Romeo und Julia“, Tragödie von Shakespeare, Einführung 18.50 Uhr, Stadttheater.
VORTRÄGE/LESUNGEN
15 Uhr: „Ernährung-was gibt es Neues?“ Anke Heidekrüger, CDU Senioren-Union, Linnenkamp 2.
18 Uhr: „Meue Erkenntnisse zur sowjetischen

Deutschlandpolitik“ Peter Ruggenthaler, Europagespräche, VHS, Riedelsaal.

- KINO**
Thega-Filmplast: „The Jungle Book“ (14.30, 17.15, 20.15 Uhr, ab 6); „Hardcore“ (20.15 Uhr, ab 18); „The Lady in the Van“ (17.45, 20.30 Uhr, ab 6); „Ein Mann namens Ove“ (14.30, 17, 20.15 Uhr, ab 12); „How to be Single“ (17.30, 20 Uhr, ab 12); „The Huntsman & The Ice Queen“ (3D: 14.30 Uhr, ab 12); „Eddie the Eagle“ (15 Uhr); „Batman vs.

Superman“ (17 Uhr ab 12); „Die Bestimmungs-Allegiant“ (14.45 Uhr, ab 12); „Kung Fu Panda 3“ (14.45 Uhr); „Der geistige Tag“ (17.45 Uhr, ab 12); Special: „Thega Sneak“ (20.30 Uhr, ab 16).
Kino Gronau: „Sture Böcke“ (20.15 Uhr)

Einen umfangreichen Veranstaltungskalender finden Sie auch im Internet unter www.hildesheimer-allgemeine.de/termine.html.

ÖFFNUNGSZEITEN

BÜCHEREIEN
Stadtbibliothek: geschlossen. Stadtarchiv: geschlossen. Universitätsbibliothek: 9-21 Uhr. Dombibliothek: geschlossen. Bibliothek d. Michaelisklosters: 14-17.30 Uhr.

MUSEEN
Domuseum: 10-17 Uhr; Foyer, 10-18 Uhr. Domäne Marienburg, 10-12 Uhr.

SONSTIGES
tourist-information: 10.30-18 Uhr. AndreasKirchturn: geschlossen. Bahnhofsmission: 13-17 Uhr (an Gleis 2/3). Tierheim: 11-16 Uhr, Mastbergstr. 11. **Dom:** 16 Uhr, öffentliche Führung.

BÄDER
Wasserparadies: 5.45-7.45 Uhr; 9-22 Uhr. Schwimmhalle Himmelstür: 6.30-8; 15-19 Uhr. Schwimmhalle Drispentstedt: geschlossen. Solebad Bad Salzedturfurth: 8-21.30 Uhr. Innerstadbad Sarstedt: 10-21 Uhr. 7-Berge-Bad Alfeld: geschlossen.

HAZ-REDAKTION

Das Sekretariat der HAZ-Redaktion ist montags bis freitags von 8 bis 16 Uhr zu erreichen: Telefon 0 51 21 / 106-302 und -303. Rund um die Uhr empfangen wir Mitteilungen über Fax 0 51 21 / 106-241 E-Mail: redaktion@hildesheimer-allgemeine.de

WOHIN HEUTE?

„Romeo und Julia“ tanzen im Stadttheater

Die berühmteste Liebesgeschichte der Welt spielt in Verona. Romeo Montague und Julia Capulet begegnen sich auf einem Kostümball der Familie Capulet und verlieben sich Hals über Kopf ineinander. Das Problem: Ihre beiden Familien sind seit Generationen bis aufs Blut verfeindet. Romeo und Julia heiraten heimlich, aber ihre Hoffnung, den Hass der Familien durch ihre Liebe zu beenden, wird schnell zerschlagen. In einem Streit zwischen Mitgliedern der

Häuser Montague und Capulet tötet Romeo Julias Cousin Tybalt. Daraufhin wird Romeo aus Verona verbannt, und das tragische Ende der Geschichte ist nicht mehr aufzuhalten. Regisseur Gero Vierhuff hat die Tragödie für das Stadttheater auf ihre Bedeutung überprüft. Die Aufführung beginnt am heutigen Montag um 19.30 Uhr im Stadttheater. Karten zwischen 10 und 35 Euro im TicketShop der HAZ in der Rathausstraße sowie an der Abendkasse.



NOTDIENSTE

41 30, u. Apotheke zur Post, Diekhöfen, Alfelder Str. 14a, 26 32 52 (ab 18 Uhr).

ÄRZTLICHER NOTDIENST

Ärztlicher Notdienst: 11 61 17 (täglich 19-6 Uhr; Mi. ab 13 Uhr); Zahnärztlicher Notdienst: 11 61 17 (Sa./So. 10-12 Uhr); St. Bernward-Krankenhaus: Kasernenärztliche Notfallsprechstunde (Mo./Di./Do. 19-

23 Uhr; Mi./Fr. 15-23 Uhr; Sa./So. 9-23 Uhr), 90-0; Klinikum: Kinderärztliche Notfallsprechstunde (Mi. 16-20 Uhr; Sa./So. 10-13 Uhr, 16-20 Uhr); Kinderärztlicher Notdienst, 89-0.

HILFE UND BERATUNG

Krisentelefon: 18-23 Uhr, 5 88 28; Frauenhaus: Beratung 9-12 Uhr, 1 55 44; Beratungs- u. interven-

tionsstelle bei häuslicher Gewalt: 28 60 81; Kinder-/Jugendtelefon: 14-20 Uhr, 08 00 / 1 11 03 33; Kinderschutzbund: Familienberatung, Beratung gegen Gewalt, Ottostr. 77, 51 02 91; Elterntelefon: 9-11 Uhr, 08 00/111 05 50; Opferhilfe: 9-12 Uhr, Kaiserstr. 60, 96 82 19, 0 96 84 45; Sozialdienst kath. Frauen (SKF): Steuerwalder Str. 16, 10-12 Uhr, Schwangerenberatung u. allg. Lebens-

beratung f. Frauen, 40 88 21/-23; Caritas: Suchtberatung, Pfaffenstieg 12, 16 77 30; Wildrose: Beratung gegen sexuelle u. häusliche Gewalt, Andreasplatz 5, 40 20 06; ASB: Behinderten-/Dialysefahrten, 19212; Malteser: Fahrdienst, Hausnotruf, Begleitungsdienst, 51 33 00; Johanniter: Hausnotruf, 19214; Diakonisches Werk: Entlastung für pflegende Angehörige, 14-17 Uhr, 20 01 72.

13° 6° Im Tagesverlauf dichte Wolkenfelder

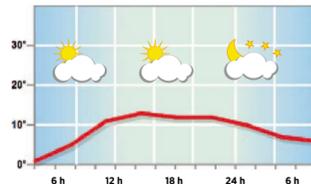
WETTERLAGE

Ein Tief über Finnland bestimmt zusammen mit einem Tief vor der norwegischen Küste das Wetter in Mitteleuropa.

VORHERSAGE

Nach freundlichem Beginn ziehen im Tagesverlauf dichte Wolkenfelder heran, die vor allem im Norden etwas Regen bringen. 12 bis 14 Grad werden erreicht. Der Wind weht mäßig, im Küstenbereich frisch bis stark aus West. Nachts sinken die Temperaturen auf 8 bis 4 Grad. Morgen wechselt sich die Sonne mit dichten Wolken ab. Nur vereinzelt gehen Regenschauer nieder. Die Temperaturen steigen auf 12 bis 14 Grad.

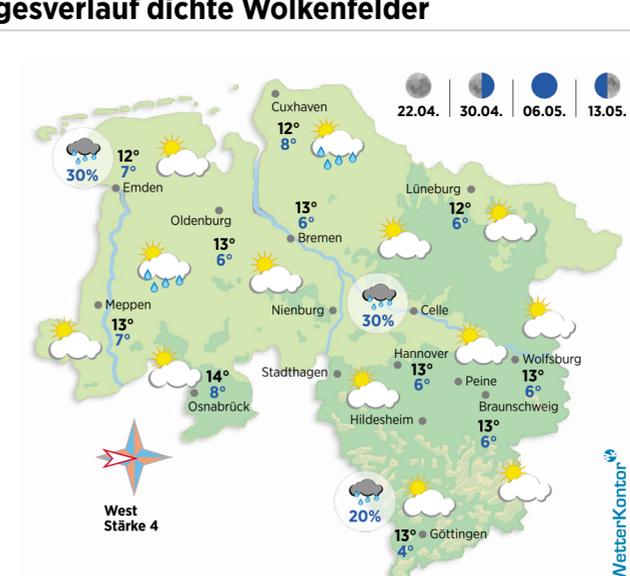
TAGESVERLAUF



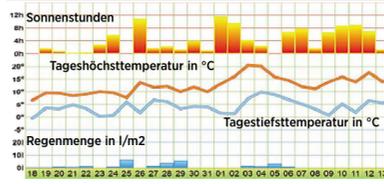
BIOWETTER

Menschen mit Kreislaufproblemen müssen mit entsprechenden Beschwerden rechnen. Außerdem fühlt man sich oft müde und matt. Darunter leiden Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Auch besteht bei der Wetterlage eine große Ansteckungsgefahr mit Erkältungskrankheiten. **Pollenflug:** Die Belastung durch Birkenpollen ist teilweise stark. Pappel-, Ulmen-, Buchen-, Eschen-, Eichen- und Weidenpollen fliegen in geringen bis mittleren Konzentrationen.

Dienstag 14° 3° | **Mittwoch 14° 2°** | **Donnerstag 17° 5°** | **Freitag 16° 4°** | **Sonnabend 12° 3°**



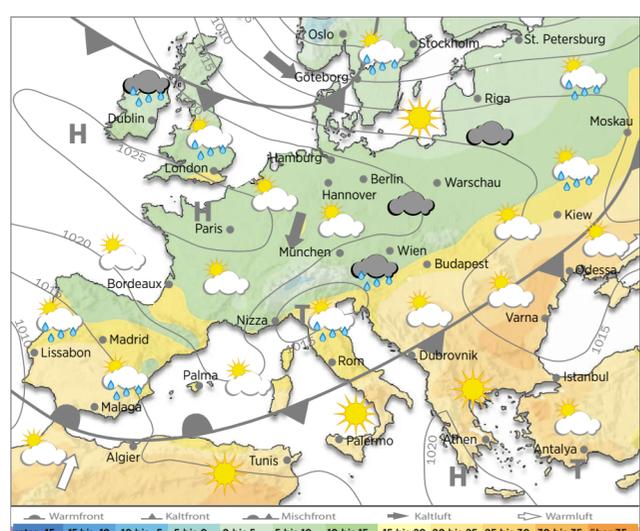
DAS WETTER DER VERGANGENEN TAGE



DEUTSCHLAND HEUTE

Berlin	13°	wolkig
Braunlage	9°	wolkig
Brocken	1°	Schn.sch.
Frankfurt	14°	wolkig
Hamburg	12°	Schauer
Leipzig	13°	wolkig
München	11°	Regen
Sylt	10°	Schauer

Sonnenaufgang 06:16 Sonnenuntergang 20:26 Mondaufgang 16:35 Monduntergang 05:03



REISEWETTER

Österreich, Schweiz: Immer wieder Regengüsse, in den höheren Lagen Schneefälle, kaum Sonne. In den Tälern 8 bis 15, im Tessin bis 19 Grad.
Großbritannien, Irland: Wechselnd bis stark bewölkt, hier und da Regen- und Schneeschauer. Temperaturen von 8 bis 13 Grad.
Italien: Im Norden wechselhaft, sonst teils sonnig, teils harmlose Wolken. Zwischen 18 Grad am Golf von Venedig und 27 Grad im Süden Siziliens.
Spanien, Portugal: Freundliche Abschnitte im Wechsel mit örtlichen Schauern und Gewittern. Temperaturen zwischen 15 und 25 Grad.
Frankreich: Heiter bis wolkig und trocken, nur im Osten Regen- und Schneeschauer. Zwischen 11 Grad im Norden und 21 Grad auf Korsika.
Griechenland, Türkei: Viel Sonne, nur wenige Quellwolken. Nur selten kurze Gewitter. 23 bis 26 Grad. An der türkischen Riviera 26 bis 30 Grad.
Mallocca: Zum Teil Sonnenschein, gelegentlich auch Wolkenfelder. Nur selten Schauer. Höchsttemperaturen von 21 bis 25 Grad.
Kanaren: Mal Sonne, mal Wolken, aber nur örtlich kurze Schauer. Nachmittagstemperaturen von 20 bis 25 Grad.

Stalin und die deutsche Einheit

HILDESHEIM. Wollte Stalin bereits Anfang der 50er die deutsche Einheit oder war es nur ein Propagandatrick gegen die Wiederbewaffnung Westdeutschlands? Eine Frage, die auch im Zusammenhang mit der Ukraine-Krise und Natoaufrüstung in Osteuropa immer noch eine aktuelle Rolle spielt. Im Rahmen der Europagespräche der Uni wird am heutigen Montag, 18. April, der österreichische Historiker Peter Ruggenthaler als Experte in dieser Frage neue Erkenntnisse der Deutschlandpolitik vorstellen. Er nimmt dabei vor allem die Phasen 1945 bis 1953 und die Wiedervereinigungssituation 1989/90 in den Fokus. Der Vortrag beginnt um 18 Uhr im Riedelsaal der VHS. Ruggenthaler ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Ludwig-Boltzmann-Institut für Kriegsfolgenforschung in Graz. sky

Hildesheimer Allgemeine Zeitung
Gegründet 1705
Herausgeber: Daniel Gerstenberg
Chefredakteur: Martin Schiepanski
Stellvertretende Chefredakteure: Manfred Hüttemann, Christian Wolters
VERANTWÖRTLICHE REDAKTEURE:
Lokales: Christian Wolters
Stellvertreter: Thomas Wedig, Tarek Abu Ajamieh
Politik: Jörg Kallmeyer
Kommunalpolitik: Rainer Breda
Wirtschaft: Manfred Hüttemann
Stellvertreter: Marita Zimmerhof
Kultur: Martina Prante
Sport: Thorsten Berner
Stellvertreter: Andreas Kreth
Digitale Medien: Thomas Radtke
Stellvertreter: Jana Hintz
Desk-Chefin: Sara Reinke
Stellvertreter: Johannes Krupp
Geschäftsführer: Daniel Gerstenberg, Detlef Max
ANZEIGEN:
Leiter Anzeigenverkauf & Kundenservice: Kai Wagener
VERTRIEB:
Leiter Vertrieb & Logistik: Stephanie Koylek
DIGITALE MEDIEN:
Leiter: Thomas Radtke
Stellvertreter: Jana Hintz
Verlag: Gebrüder Gerstenberg GmbH & Co. KG
31134 Hildesheim, Rathausstraße 18-20
31105 Hildesheim, Postfach 100 555
Telefon: (0 51 21) 106-0
Telefax: (0 51 21) 106-217
E-Mail: redaktion@hildesheimer-allgemeine.de
Internet: www.hildesheimer-allgemeine.de
Druck: Druckzentrum Hannover-Kirchrode
Erscheinungsweise: werktäglich morgens. Monatlicher Bezugspreis für die gedruckte Zeitung bei Lieferung durch Zusteller 35,95 EUR (einschließlich Zustelkosten und 7 % = 2,35 EUR Mehrwertsteuer) oder durch die Post 41,70 EUR (einschließlich 7 % = 2,73 EUR Mehrwertsteuer). Zusätzlicher monatlicher Bezugspreis für das E-Paper und die digitalen Angebote der Hildesheimer Allgemeinen Zeitung 4,00 EUR (einschließlich 19 % = 0,64 EUR Mehrwertsteuer). Kündigungen müssen schriftlich beim Verlag erfolgen. Es gilt eine Frist von sechs Wochen zum Quartalsende. Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlages, höherer Gewalt oder Störung des Arbeitsfriedens kein Entschädigungsanspruch. Für unverlangt eingesandene Manuskripte, Bilder und Bücher wird keine Gewähr übernommen. Die Zeitung ist in allen Teilen urheberrechtlich geschützt. Ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen diese Zeitung oder einzelne in ihr enthaltene Beiträge und Abbildungen weder vervielfältigt noch verbreitet werden. Dies gilt ebenso für die digitalisierte Verbreitung, die Aufnahme in elektronische Datenbanksysteme und die Vervielfältigung auf CD-ROM oder anderen Datenträgern.
Anzeigen nach Preisliste Nr. 57 vom 1. 1. 2016.
Bankverbindung: Sparkasse Hildesheim (BLZ 259 501 30), Konto 20 462 IBAN DE7125950130000200462 BIC NOLADE21H
Erfüllungsort und Gerichtsstand: Hildesheim