

AMD-Sonderinfo (Mai 2020)

## Verständliches Sprechen trotz MNS und Gesichtsschild

In **öffentlichen Verkehrsmitteln**, beim **Einkaufen**, in **öffentlichen Gebäuden**, usw. – der **Mund-Nasen-Schutz (MNS)** gehört mittlerweile zum Alltag der Salzburger\*innen. Doch das bringt auch diverse Herausforderungen mit sich, wie **ausreichend Luft zu schöpfen** oder vom Gegenüber **verstanden zu werden**. Damit das dennoch gut funktioniert hat Maria Praschl, Logopädin beim AMD-Schwesterunternehmen AVOS, einige Tipps parat:

So fällt das **Atmen trotz MNS** etwas leichter:

- **Direkt nach dem Aufsetzen** des MNS empfiehlt es sich, **dreimal langsam und bewusst tief durchzuatmen**.
- Wichtig ist, dass **während der Tragedauer die Atmung nicht schneller** – und somit flacher – wird. Achten Sie immer wieder bewusst auf Ihre Atmung.
- Wenn möglich die **Atmung durch die Nase** beibehalten.
- Bei (zusätzlicher) Mundatmung darauf achten, durch die Lippen den **Luftstrom bewusst nach unten zu leiten** – etwa durch Zurückziehen der Unterlippe.
- Generell **vermehrt auf Entspannungstechniken setzen**, welche die **Bauchatmung** ankurbeln. Die einfachste Form ist ein Spaziergang im Wald mit bewusst tiefer Atmung.

So gelingt die **Kommunikation trotz MNS und Gesichtsschild** möglichst gut:

- **Kommunikation** ist nicht nur verbal, sondern **zu 80 Prozent nonverbal**. Speziell durch den MNS fehlt es an Mimik und der direkte Blickkontakt wird wichtiger.
- **Auf mögliche Missverständnisse einstellen** und im Zweifel **öfter nachfragen**.
- **Langsamer kommunizieren** und **vermehrt Gestik** miteinbeziehen.
- **Sich bewusst machen, dass man einen MNS bzw. ein Gesichtsschild trägt** – und somit eine gewisse Barriere vorhanden ist.
- **Schnellere Ermüdung** beim Sprechen ist **normal**, da gegen Widerstand gesprochen wird.
- **Lauteres Sprechen versuchen**, aber **nicht Schreien**, um den Kehlkopf möglichst wenig zu belasten. Es dürfen weder Heiserkeit noch Halsschmerzen auftreten.
- Eine **aufrechte und entspannte Körperhaltung** macht die Stimme tragfähiger.
- Versuchen Sie, auf eine noch **deutlichere Aussprache/Artikulation** zu achten.
- Als **Übungen** eignen sich **Korkensprechen** (Korken zwischen die Zähne nehmen und deutlich Sprechen probieren) und **Zungenbrecher** (Fokus auf deutliche Aussprache).
- **Ausreichende Pausen** von MNS und Gesichtsschild **einlegen, Frischluft tanken (Lüften)** und dabei **viel Trinken**, damit Schleimhäute – und somit auch die Stimmbänder – regelmäßig befeuchtet werden.

**Für weitere Informationen** stehen Ihnen **Ihre Präventivkräfte des AMD Salzburg** gerne zur Verfügung. Besuchen Sie auch unsere Homepage [www.amd-sbg.at](http://www.amd-sbg.at)

[www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at) · [www.amd-sbg.at](http://www.amd-sbg.at) · **Gesund und sicher arbeiten.**