

Die drei Phasen der Phonation

1. EINATMUNG	2. AUSATMUNG	3. PHONATION
--------------	--------------	--------------

1.	Zwischenrippenmuskulatur (Interkostalmuskulatur) wird aktiviert	Interkostalmuskulatur entspannt sich
2.	Rippen werden gehoben und gespreizt	Rippen sinken von der Schwerkraft gezogen zurück in ihre Ausgangsposition
3.	Zwerchfell senkt sich	Zwerchfell hebt sich
4.	Lungen werden geweitet	Lungen ziehen sich durch elastische Rückstellkräfte zusammen

Die Vorgänge 1 bis 4 bewirken, dass...

<p>...die Luft durch die Luftröhre und die Bronchien einströmt</p>	<p>...die Luft aus den Lungen in die Bronchien und die Luftröhre gedrückt wird</p>	<p>Wenn die Stimmlippen sich schließen (Phonationsstellung), werden sie durch den subglottalen Luftdruck in Schwingung versetzt, und es entsteht eine Schallwelle.</p>
	 <p><i>Atemstellung</i></p>	 <p><i>Phonationsstellung</i></p>