



Hexameter Sprechen bei Hypertonie __

Therapeutische Sprachgestaltung kann positive Effekte auf die Dynamik des Herz-Kreislauf-Systems bei Bluthochdruckpatienten erzielen.

Zu diesem Ergebnis führte eine in Zusammenarbeit mit der Universität Bern an der Klinik Arlesheim und dem Paracelsus-Spital Richterswil in der Schweiz durchgeführte Studie.

Neben rhythmisch anhebenden und absenkenden Hexameterversen sprach ein qualifizierter Therapeut die Lautkombination "KLSFM" bzw. die Silbe "OM" vor. Zur Weitung und Verlangsamung der Atmung wurden diese Übungen von Patienten nachgesprochen. Die Interventionen wurden 6 mal zur selben Tageszeit für 30 Minuten in aufrechter Haltung im Schreiten als sprachgeleitete Atemtherapie wiederholt.

(Vgl. Kaufmann Ch (2016) Effects of Speech-therapy in Hypertensive Patients, <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT02681484>)

Bild und Text: H.Pütz