

Und plötzlich ist die Stimme weg...

Wussten Sie, dass länger andauernde Heiserkeit immer abgeklärt werden muss und auch Räuspern ein Leitsymptom für zahlreiche Krankheiten des stimmbildenden Systems sein kann? In unserer neuen Serie klären Spezialisten auf.

Von Karin Podolak



müssen die Stimmlippen, die paarig im Kehlkopf angeordnet sind, in Schwingung gebracht werden, geöffnet und geschlossen werden. Klappt das nicht, kommt es zu Beschwerden bis hin zum Stimmverlust. Schuld daran kann mangelnder Schluss bis hin zur Stimmlippenlähmung sein. Auch Gewächse oder Veränderungen wie z. B. Stimmlippenknötchen sind häufig.

Eine wesentliche Voraussetzung für die

Gesunderhaltung der Stimme sind sogenannte stimmhygienische Maßnahmen, die bereits ab der Kindheit beherzigt und bis ins hohe Alter fortgesetzt werden sollten.

Zu den wichtigsten zählen:
 • Richtige Atmung (muss man sich von einem Therapeuten zeigen lassen) und aufrechte Körperhaltung.
 • Die Stimme benötigt Erholung, regelmäßige Pausen sind notwendig.
 • Sorgen Sie für einen ausgeglichenen Lebens- und Schlafrythmus.

nehmen. Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Bigenzahn, Leiter der Klinischen Abteilung Phoniatrie-Logopädie der Univ. HNO-Klinik Wien fasst zusammen, woraus eine korrekte Diagnostik besteht: „Zunächst wird der Arzt eine Bewertung der Stimme vornehmen. Dann folgt die Beurteilung der Stimmlippenschwingung, die Messung der Stimmqualität und der Atemfunktion. Auch die Selbsteinschätzung des Patienten ist wichtig.“

Für die Bildung von Tönen



Prof. Bigenzahn bei der Kehlkopfuntersuchung einer Patientin

- Meiden Sie Nikotin und Alkohol.
 - Essen und Trinken Sie nicht zu heiß, kalt und/oder scharf.
 - Schonen Sie Ihre Stimme bei Infektionen des Kehlkopfes und Atemtraktes.
 - Trinken Sie ausreichend, Inhalieren Sie Wasserdampf oder milde Salzlösungen.
 - Stärken Sie Ihre Körperabwehr durch vitaminreiche Ernährung.
 - Meiden Sie unnötige Stressbelastung bzw. erlernen Sie Entspannungstechniken.
- „Durch neueste Erkenntnisse zur Mikroanatomie der Stimmlippen und auch deren Funktion sowie die Entwicklung moderner Operationsmethoden, Operationsinstrumente, und Narkoseanwendung sind stimmverbessernde, stimmerhaltende Eingriffe mit höchster Präzision möglich“, so Prof. Bigenzahn.
- Darüber lesen Sie nächste Woche mehr.

DIE SCHLEIMHAUT BEFEUCHTEN

Hyaluronsäure bildet in Mund und Rachen einen Schutzfilm, damit die Stimme nicht leidet

Die Mund- und Rachenschleimhaut wird ständig von einem hauchdünnen Sekretfilm überzogen, 24 Stunden am Tag. Zusätzlich hält der Speichel Mundhöhle und Rachen feucht. Das erleichtert nicht nur das Schlucken der Nahrung, sondern erhält auch wichtige Abwehrstoffe.

Wird der sensible Mechanismus gestört, kommt die Abwehrfunktion aus dem Lot. Viren, Bakterien und Schadstoffe aller Art haben es dann leichter, sich in den Schleimhäute einzunisten und auszubreiten.

Trockene Luft, etwa bedingt durch Heizung oder Klimaanlage, ist ein möglicher Faktor, der für Reizungen der Rachenschleimhaut verantwortlich sein kann. Weitere Risikofaktoren, die zu einer Schleimhautbelastung führen können, sind:

- + hohe Beanspruchung der Stimme
- + eingeschränkte Nasenatmung (z. B. im Rahmen einer Erkältung),
- + Pollenallergie (Heuschnupfen),
- + Rauchen.

Die unangenehmen Folgen: Halbschmerzen! Also Heiserkeit, Kratzen im Hals, Hustenreiz bis hin zu Schmerzen aufgrund trockener Schleimhaut. Nicht nur das Sprechen und Essen wird durch diese Symptome negativ beeinflusst, auch das Allgemeinbefinden leidet.

Die Lösung bietet der Feuchtigkeitsspeicher Hyaluronsäure! Beim Lutschen von speziellen Tabletten mit Hyaluronsäure (z. B. GeloVoice® Halstabletten, erhältlich in Ihrer Apotheke!) bildet sich ein lang erhaltender Schutzfilm auf der Mund- und Rachenschleimhaut. Gereizte Bereiche werden dadurch rasch beruhigt. Zudem erhält die empfindliche Schleimhaut Unterstützung vor weiteren „Angriffen“.

* Zu Wirkungen und unerwünschten Wirkungen dieses Medizinprodukts informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.



Halsschmerzen und Stimmprobleme durch trockene Schleimhaut

1 Sie haben sich wochenlang vorbereitet, doch schon am Abend vor Ihrem großen Vortrag stellt sich heftige Heiserkeit ein. Oder Sie trauen sich nicht mehr, eine Theateraufführung zu besuchen, weil Sie ständig räuspern müssen.

Unangenehm genug – und zudem durchaus ein Grund, einen HNO-Facharzt mit Spezialausbildung Phoniatrie aufzusuchen – eine Katastrophe aber für Personen in Sprechberufen oder für Sänger. Stimmprobleme sind weder sehr selten, noch sollte man sie einfach so hin-

Testen Sie die Weltneuheit!

Bis 24. Mai
Verlosung von Konzertkarten
Alle Hörtest-Kunden nehmen teil!

Neue Chip-Technologie – welche Hör-Vorteile habe ich?
 Obwohl Hörgeräte von heute immer diskreter und robuster werden, entwickeln sie sich zu flexiblen Alleskönnern. Ein neuer Hochleistungschip macht Hören in HD-Qualität nach dem Vorbild der Natur möglich. Vergleichbar mit einem HD-Fernseher, sorgen 3D-Technologien für bestmögliches Sprachverstehen und naturgetreue Klangqualität. Außerdem passen sich die Hörgeräte ganz automatisch an Ihre jeweilige Hörsituation an – in Millisekundenschnelle.

Testen Sie jetzt 14 Tage kostenlos die Weltneuheit bei Neuroth.

Hörakustik-Meister Edmund Lehner berät Sie gerne.

NEUROTH - 121x in Österreich
 Info-Tel 00800 8001 8001

Kassendirektverrechnung!

NEUROTH
 Besser hören · Besser leben
 www.neuroth.at

Vorher

Nachher

Stimmlippenunterfütterung zur Verbesserung des Stimmlippenschlusses

Lisa Bachmann, ADABEI Redaktion befragte Marianne Mendt dazu, wie sie ihre Stimme fit hält. Die Sängerin trat für Österreich beim Eurovisions Songcontest 1971 in Dublin an:

„Die Stimme ist mein Kapital, ich pflege sie gut. Da ich klassisch ausgebildet bin wärme ich mich mit Atemtechnik- und klassischen Übungen auf. Singe mich auch gerne stundenlang beim Soundcheck warm, vor einem Auftritt. Das macht die Stimme schön weich. Wenn ich ausgeschlafen bin, klingt es immer noch besser.“



Halskratzen? Hustenreiz? Stimme weg?

NEU
 • Grapefruit-Menthol
 • Cassis-Menthol

GeloVoice® Halstabletten

- legt sich wie ein Schutzfilm auf die Schleimhaut
- Mineralstoffe und leichter Brauseeffekt regen den Speichelfluss an
- gereizte Bereiche können sich wieder regenerieren

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich