

Die Stimmstörung (Dysphonie)

Die menschliche Stimme ist ein wesentlicher Aspekt in der Kommunikation zwischen Menschen. Sie entsteht durch das perfekte Zusammenspiel und die exakte Abstimmung von Atmung, Stimmlippen- und Sprechbewegungen. Diese sind die kompliziertesten Bewegungen, zu denen der Mensch fähig ist. Nicht nur das Zusammenspiel bestimmter Muskelgruppen ist für eine normale Stimme verantwortlich, sondern der Mensch in seiner Ganzheit. Die Persönlichkeit des Menschen findet Ausdruck in seiner Stimme.

Ein sorgsamer Umgang mit der Stimme ist somit Grundlage für eine qualitativ hochwertige und belastbare Stimme.

Wie wird die menschliche Stimme gebildet?

Damit Stimme überhaupt produziert werden kann, muss der Körper dem Kehlkopf die nötige Energie in Form von Ausatemluft zur Verfügung stellen. Dies ist nur durch optimale Koordination aller Muskeln und eine gute ganzkörperliche Beweglichkeit möglich. Folglich kann die Stimme umso leistungsfähiger werden, je lebendiger die Atmung und je vitaler der Körper ist.

Im Speziellen besteht der Stimmapparat aus der Lunge, dem Kehlkopf und dem sogenannten Ansatzrohr. Die Funktion dieser Organe bei der Stimmerzeugung kann mit der Tonerzeugung in einem Musikinstrument (Orgel) verglichen werden. Die Lunge hat die Funktion des Blasbalgs. Der

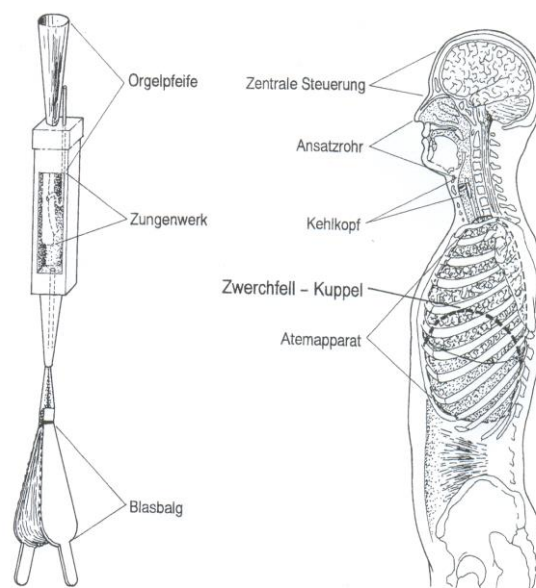


Abb.1.: Der Bau des menschlichen Stimmapparates im Vergleich zu einer Orgel (aus Friedrich, Bigenzahn, Zorowka; Phoniatrie - Pädaudiologie; Huber 2005)

Ausatmungsstrom ist der energieliefernde Antrieb bei der Stimmerzeugung, der die Stimmklappen (= Stimmbänder) im Kehlkopf und damit die ausströmende Luft zum Schwingen bringt (Funktion des Zungenwerkes), was als Ton hörbar ist. Die Stimmklappen können durch die Kehlkopfmuskulatur äußerst fein in ihrer Stellung und Spannung reguliert werden, wodurch die Tonhöhe der Stimme geändert werden kann. Die Änderung der Stimmlautstärke erfolgt durch ein verstärktes Anblasen der Stimmklappen bei der Ausatmung. Das sogenannte Ansatzrohr besteht aus Rachen, Mundhöhle und Nasenhöhle und dient als Resonanzraum und Sprechorgan, ist aber auch Teil des Verdauungstraktes.

Neben der normalen Beschaffenheit ist für die Funktion der einzelnen Organe eine komplizierte Steuerung und Kontrolle durch das Nervensystem ausschlaggebend.

Die Qualität der Stimme wird über die Feinabstimmung der Muskulatur erzielt. Großen Einfluss darauf nimmt die emotionale Befindlichkeit bzw. die psychische Verfassung – die Stimme spiegelt so oft die Stimmung wieder.

Was ist eine Stimmstörung (Dysphonie)?

Sowohl Erkrankungen der Stimmorgane selbst, als auch verschiedene Allgemeinerkrankungen und vor allem seelische und psychische Belastungen oder Störungen können dazu führen, dass das Zusammenspiel von Atmung, Stimme und Artikulation gestört ist. Ist dies der Fall, spricht man von einer Stimmstörung, die sich durch folgende Symptome äußern kann:

- Heiserkeit: schwacher oder rauher Stimmklang, vorübergehendes Stimmversagen bis hin zur Stimmlosigkeit
- Verminderte Belastbarkeit der Stimme: vorzeitige Stimmermüdung, Sprechanstrengung, Atemnot bzw. Luftknappheit beim Sprechen
- Falsche Stimmlage oder ungünstige Lautstärke
- Druckgefühl und Missempfindungen im Kehlkopf und Halsbereich
- Husten und Räusperzwang

Im Laufe seines Lebens leidet jeder Mensch immer wieder an einer mehr oder weniger ausgeprägten Stimmstörung. In den allermeisten Fällen sind die Ursachen harmlos und die Störung vorübergehend, wenn stimmhygienische Maßnahmen eingehalten werden und die aufrechterhaltenden Faktoren ausgeschaltet werden können. Trotzdem kann sich hinter jeder Stimmstörung eine ernste, die Gesundheit der Stimme oder sogar das Leben bedrohende Erkrankung verbergen. Daher sollte jede länger andauernde Heiserkeit (über 3 Wochen) oder deutliche Stimmveränderung unbedingt fachärztlich abgeklärt werden. Nur durch eine entsprechende Kehlkopfuntersuchung kann der HNO-Arzt/Phoniater (Facharzt für

Stimm- und Sprachstörungen) feststellen, ob eine organische oder funktionelle Stimmstörung vorliegt und die weitere Behandlung einleiten. Dies ist allein auf Grund der Stimmsymptome nicht möglich.

Unter **Organischen Stimmstörungen** versteht man das Auftreten von Heiserkeit in Folge organischer Veränderungen im Kehlkopf - z.B. Heiserkeit bei Kehlkopftzündungen (Laryngitis), bei Stimmlippenlähmungen („Recurrensparese“, z.B. nach Schilddrüsenoperation) oder bei Kehlkopftumoren (gut- oder bösartig).

Je nach gestellter Diagnose erfolgt die Behandlung medikamentös oder auch operativ (Phonochirurgie). Bei rechtzeitigem Behandlungsbeginn handelt es sich dabei in den allermeisten Fällen um kleine, wenig belastende Eingriffe, die meist zu einer vollständigen Stimmnormalisierung führen.

Sogenannte **sekundär organische Veränderungen** wie z.B. Stimmlippenknötchen oder Stimmlippenpolypen können sich auch als Folge langandauernder Fehlbelastung oder stimmlicher Überbelastung entwickeln. Es kommt wie auch bei **funktionellen Stimmstörungen**, wo keine Veränderungen im Kehlkopf feststellbar sind, zu einem ungünstigen Gebrauch der für die Stimmgebung notwendigen Muskeln.

Für die Entstehung einer Stimmstörung kommen mehrere Ursachen in Frage, die sich meist wechselwirkend beeinflussen:

- Eine anlagebedingte Schwäche (Konstitution) der Stimmorgane führt häufig bei vermehrter Stimmbelastung (z.B. beim Ergreifen eines Stimmberufs) zu stimmlichen Problemen.
- Falsche Stimm- und Sprechgewohnheiten, die sich mit der Zeit entwickelt haben.
- Überbelastungen der Stimme durch übermäßigen und falschen Stimmgebrauch.
- Psychische Einflüsse, da die Kehlkopfmuskeln sehr sensibel auf psychische Belastungen ("es schnürt einem die Kehle zu") reagieren und die Stimme Spiegel der Persönlichkeit und des inneren Zustandes ist (Stimme - Stimmung).
- Nebenwirkung bei Medikamenteneinnahme (z.B.: Hormonpräparate,...).
- Chronische Belastung der Schleimhaut durch verschiedene Noxen wie Nikotin, Staub usw. oder durch ungünstige Ernährungsgewohnheiten, die z.B. Sodbrennen oder Reflux bedingen.

Was ist Inhalt der logopädischen Stimmtherapie?

Im Rahmen einer logopädischen Stimmtherapie werden die Grundlagen von Anatomie und Physiologie vermittelt, sowie Zusammenhänge zwischen den Bereichen Lebensgewohnheiten und Psyche, Körperwahrnehmung, Atmung, Haltung und Bewegung wie auch Stimmgebung und Artikulation erfahren. Ziel der Therapie ist es, durch gezielte Auseinandersetzung ungünstige Funktionsmuster aufzudecken und abzuändern, so dass die Qualität verbessert und die Leistungsfähigkeit der Stimme gesteigert werden kann. Voraussetzung dafür ist die Bereitschaft aktiv mitzuarbeiten, Übungen selbständig durchzuführen und im Alltag anzuwenden und alte Stimmgewohnheiten und ev. auch den Lebensstil zu verändern. In vielen Fällen ist eine parallel durchgeführte psychologische Begleitung oder Psychotherapie als Unterstützung wichtig.

Im Speziellen werden in der logopädischen Therapie nach umfassender Befunderhebung individuell abgestimmte Maßnahmen erarbeitet:

- Auffinden ungünstiger Verhaltensmuster im Zusammenhang mit Stimmgewohnheiten
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Regulierung der Körperspannung: durch Lockerungs- und Entspannungsübungen bzw. Spannungsaufbau
- Arbeit an der Qualität von Körperhaltung und Bewegung (effizienter und ökonomischer Umgang)
- Erlernen einer physiologischen Atmung und Erweiterung der Atemräume
- Erarbeiten einer optimalen Koordination von Atmung, Stimme und Bewegung
- Verbesserung der Stimmproduktion: z.B. durch Übungen zur Stimmkräftigung oder zur Resonanz mit Silben oder Wörtern, die kontinuierlich zu Phrasen und Sätzen ausgeweitet werden.
- Verbesserung der Artikulation
- Transfer in den privaten und beruflichen Alltag

Was tun bei einem Infekt?

- Halten Sie dringend Stimmschonung bzw. Stimmruhe ein. D.h. sprechen Sie so wenig wie möglich bis gar nichts. Flüstern schont die Stimme nicht!
- Inhalieren Sie - wenn möglich kalt - mit Wasser, Salzlösung oder Tee (keine ätherischen Öle, nicht Kamille, sondern Salbei oder Eibisch)

- Führen Sie über den Tag verteilt reichlich Flüssigkeit (mindestens 2l Wasser oder leichte Kräutertees, z.B. Salbei, Eibisch).
- Machen Sie Halswickel. Ein Leinentuch in handwarmes (Salz)Wasser tauchen und so auswringen, dass es nicht mehr tropft. Um den Hals wickeln und einen Schal oder einen Rollkragen drüber legen. Nach ca. 20 - 40 Minuten entfernen und den Hals weiterhin von außen für gut eine Stunde warm halten. Mehrmals täglich wiederholen.
- Lüften Sie die Räume ausreichend und sorgen Sie für hohe Luftfeuchtigkeit.
- Lutschen Sie Salzpastillen oder andere Zuckerln ohne Menthol.
- Sollte nach 2-3 Wochen die Heiserkeit nicht abgeklungen sein, wird eine HNO-ärztliche Abklärung empfohlen.

Welche stimmhygienischen Maßnahmen können Sie zur Pflege Ihrer Stimme einhalten?

- Versuchen Sie Stress regelmäßig durch körperliche Ausgleichsaktivitäten, Schlaf, Meditation oder Ähnliches abzubauen.
- Gönnen Sie sich regelmäßig Entspannungsphasen und versuchen Sie einen geregelten Schlaf-Wach-Rhythmus einzuhalten.
- Finden Sie über den Tag verteilt mehrmals Energiequellen, um Ihre Ressourcen zu aktivieren.
- Kurieren Sie Krankheiten vollständig aus.
- Trinken Sie täglich über den Tag verteilt ausreichend Flüssigkeit (bis zu 2l Wasser oder leichte Kräutertees).
- Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen: nicht zu viel, nicht zu stark gewürzt, Alkohol in Maßen, essen Sie nicht zu spät abends, ...
- Vermeiden Sie Magensäure-fördernde Nahrungs- und Genussmittel wie Kaffee, Schwarz- oder Früchtetee, Schokolade, Alkohol, kohlenensäurehaltige Getränke usw., da dadurch die Schleimhaut gereizt wird.
- Sorgen Sie für ausreichende Lüftung und Luftfeuchtigkeit in Wohn- und Arbeitsräumen.
- Vermeiden Sie längere Aufenthalte in verschmutzter, trockener oder zu kalter Luft: Rauch, Staub, Dampf,...
- Machen Sie regelmäßig Bewegung an frischer Luft.
- Lassen Sie Fehlhaltungen bzw. Wirbelsäulenbeschwerden abklären und entsprechend behandeln (z.B. Physiotherapie).
- Tragen Sie Kleidung, die Sie bei der Atmung nicht behindert oder einschränkt. Die Atmung läuft im günstigsten Fall in Ruhe über die Nase ab.
- Sprechen Sie nur in Ihrer vertrauten Stimmlage, nicht höher oder tiefer, nicht lauter oder leiser. Vermeiden Sie Anstrengung oder Pressen beim Sprechen.

- Sprechen Sie präzise, aber nicht überartikulierte oder zu schnell.
- Sprechen Sie immer in der Ausatmung und versuchen Sie geräuschlos einzuatmen.
- Vermeiden Sie längeres Sprechen bei Umgebungslärm. D.h. schalten Sie Nebengeräusche wie Radio oder Fernseher ab, schließen Sie die Fenster,...
- Schreien, Flüstern oder Räuspern tut der Stimme nicht gut. Dies reizt die Stimmlippen-schleimhaut und verstärkt Missempfindungen.
- Vor erhöhter stimmlicher Anforderung oder vor wichtigen Gesprächen ist es wichtig, sich stimmlich und körperlich aufzuwärmen. Dies ist z.B. über Lockerungsübungen, Gähnen, Summen oder Singen in geringem Stimmumfang möglich.
- Nach stimmlicher Überlastung ist eine Ruhepause zwingend.
- Versuchen Sie in Gesprächssituationen möglichst locker und entspannt zu bleiben, denn durch Ihre Ausgeglichenheit wird Ihre Stimme belastbarer.

Literaturvorschläge

- BEUSHAUSEN, U. (2004): Sicher und frei reden. Ernst Reinhardt
- BUCHS-QUANTE, U. (2002): Voice Power - Erfolg durch die Stimme. Asanger Verlag GesmbH
- FRIEDRICH, G. / BIGENZAHN, W. / ZOROWKA, P. (2005): Phoniatrie und Pädaudiologie. Hans Huber Verlag
- GUNDERMANN, H. (2002): Heiserkeit und Stimmchwäche. Urban & Fischer
- HAUPT, E. (2004): Singen und Stimme. Ein Ratgeber für Singende, Chorleiter(innen), Pädagog(inn)en und Therapeut(inn)en. Schulz-Kirchner Verlag
- MATHELITSCH, L. / FRIEDRICH, G. (2000): Die Stimme. öbv & hpt
- SCHMID-TATZREITER, E. / SCHMID, R. (2001): Hallo, Stimme! Das bonavox Trainingsbuch. Salzburger Druckerei
- STENGEL, I. / STRAUCH, T. (1998): Stimme und Person. Klett-Cotta
- TESCH, B. (2006): Stimme und Stimmhygiene. Ein Ratgeber zum Umgang mit der Stimme. Schulz-Kirchner Verlag

Zugunsten der einfacheren Lesbarkeit wurde im Text auf eine geschlechtergerechte Formulierung entsprechend den Regeln der deutschen Rechtschreibung verzichtet.

Dieses Informationsblatt möchte Grundlegendes vermitteln, individuelle Beratung bzw. spezifische logopädische Therapie erhalten Sie bei Ihrer behandelnden ÄrztIn bzw. einer LogopädIn.

Weitere Informationen erhalten Sie:

HNO-Univ.Klinik Graz
 Klinische Abteilung für Phoniatrie / Logopädie
 Auenbruggerplatz 26, 8036 Graz
 Tel: 0316/385 12505
hno.uniklinikumgraz.at/phoniatrie