

«Wenn die Stimme versagt»

Die Stimme – sie kann säuseln, donnern, flöten und schmettern, sie kann schneiden wie Metall, klirren wie Glas und streicheln wie eine warme Hand. Die menschliche Stimme ist das stärkste, vielfältigste und wundersamste Instrument, das die Natur herausgebracht hat.

Die Stimme begleitet uns vom ersten Schrei bis zum letzten Seufzer – ein Leben lang. Sie ist Ausdruck unserer Persönlichkeit und von Mensch zu Mensch verschieden. Im Alltag sind wir darauf angewiesen, dass unsere Stimme funktioniert. Erst wenn sie uns im Stich lässt realisieren wir, dass uns ein wichtiges Instrument fehlt. Vor allem für Menschen in Sprechberufen wie zum Beispiel Lehrer ist die Stimme extrem wichtig. Doch gerade diese Berufsgruppen haben häufig mit Stimmproblemen bis hin zu Stimmverlust zu kämpfen.

Wie entsteht Stimme?

Die Stimme wird im Kehlkopf gebildet. Hier sind die beiden Stimmbänder angespannt, die bei Fachleuten als „Stimmklappen“ bezeichnet werden. Die Stellung der Stimmklappen verändert sich beim Atmen und Sprechen. Während der Atemphase sind sie offen, beim Sprechen oder Singen gehen sie zusammen. Die Luft des Ausatmens versetzt die Stimmklappen

dabei in Schwingung. Der so produzierte Grundton entfaltet sich im Rachen- Mund- und Nasenraum zum eigentlichen Klang weiter.

Wie erkenne ich eine Stimmstörung?

Heiserkeit ist ein Zeichen, dass etwas mit der Stimme nicht stimmt. Dauert die Heiserkeit jedoch länger als drei Wochen sollte unbedingt ein HNO-Arzt hinzugezogen werden.

Das Hauptsymptom einer Stimmstörung ist eine Veränderung des Stimmklangs. Auffällige Merkmale können dabei ein kratzender, knarrender, zittriger, rauher, gepresster, hauchiger, dünner, ausdrucksloser Stimmklang, sowie eine zu laute, leise, hohe oder tiefe Stimme sein. Das zweite Hauptmerkmal einer Stimmstörung ist eine eingeschränkte stimmliche Belastbarkeit oder schnelle Ermüdbarkeit der Stimme. Weitere Symptome können sein: Trockenheit, vermehrter Schleim, Druckgefühl, Räusperzwang oder Versagen der Stimme.

Was können die Ursachen sein?

Oft ist eine Fehl- oder Überbelastung beim Sprechen oder Singen die Ursache, manchmal steckt auch eine ernsthafte Erkrankung dahinter. Grob werden Stimmstörungen in funktionelle und organische unterteilt, wobei häufig ein Wechselspiel zwischen beiden besteht. Zu den organischen Stimmstörungen zählen zum Beispiel Stimmklappenknötchen- kleine Verhärtungen am Rand der Stimmklappen, welche auf fehlerhaften Gebrauch der

Stimme zurückzuführen sind. Fehlhaltungen, mangelnde Atemtechnik, Verspannungen und falsche Stimmtechnik zählen zu den Ursachen ihrer Entstehung. Häufig davon betroffen sind Menschen in o.g. Sprechberufen. Um organische Stimmstörungen zu behandeln ist meistens ein chirurgischer Eingriff, sowie eine logopädische Stimmtherapie notwendig. Liegt keine organische Ursache vor, spricht man von einer funktionellen Stimmstörung. Stimmtherapie – der Schlüssel zu einer gesunden und ausdrucksstarken Stimme

Ziel in einer Stimmtherapie ist es, ungünstige Gewohnheiten abzubauen, Zusammenhänge zwischen Körperspannung- Atmung und Stimme wahrzunehmen und die Stimmtechnik zu optimieren, um eine möglichst belastungsfähige Stimme zu erlangen. Sie lernen, wie Sie Ihre Stimme pflegen und schonen, wie Sie gehört werden und sich sprachlich durchsetzen können, wie Sie Ihr Anliegen klar und überzeugend vermitteln und Sie Ihre Zuhörer mit Ausdrucksfä-

higkeit und -vielfalt begeistern. Herbstzeit- Erkältungszeit: allgemeine Tipps zu Stimmhygiene Führen Sie einen ausgeglichenen Lebensstil mit genügend Schlaf, ausreichend sportlicher Betätigung, ausgewogener Ernährung und einem gesunden Wohnklima. Alkohol und Nikotin sind möglichst zu vermeiden und auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr mit Wasser ist zu achten. Vermeiden Sie Räuspern, Husten und Flüstern. Achten Sie auf eine lockere aufrechte Körperhaltung, eine ausgeglichene Atmung und reduzieren Sie das Sprechen in lärmintensiver Umgebung. Um die Stimme zu pflegen, eignen sich das Gurgeln oder Inhalieren mit Salzwasser und die Befeuchtung der Schleimhäute mit Glyzerinpastillen.

Haben Sie Fragen rund um das Thema „Stimme“? Oder habe ich einfach Ihr Interesse geweckt, mehr über Ihre Stimme zu erfahren?

Christiane Koch
Praxis für Logopädie, Zeiningen

Praxis für Logopädie



Christiane Koch
dipl. Logopädin
Am Stutz 14
4314 Zeiningen
Tel. 061 851 43 08
Nat. 076 435 17 17

Diagnostik, Therapie und Beratung bei Jugendlichen und Erwachsenen mit

- Sprachstörungen
- Sprechstörungen
- Schluckstörungen
- Stimmstörungen
- Gesichtslähmungen
- Gedächtnisstörungen

Krankenkassen anerkannt

Genauere Angaben finden Sie unter: www.koch-logo.ch