

Stimmstörung/ Dysphonie

Unter einer Stimmstörung (Dysphonie) versteht man eine Beeinträchtigung der stimmlichen Leistungsfähigkeit, verbunden mit einer vorübergehenden oder andauernden Veränderung des Stimmklanges. Eine Dysphonie basiert entweder auf einer organischen Veränderung des Kehlkopfes oder auf einer Störung der Kehlkopffunktion.

Organische Dysphonie

Organisch bedingte Stimmstörungen haben eine klar erkennbare Ursache. Mögliche Ursachen sind z.B. Entzündungen, Lähmungen, gut- und bösartige Neubildungen (z.B. Polypen, Knötchen) aber auch ein Reflux von Magensäure (Laryngitis gastrica). In seltenen Fällen liegen Kehlkopfverletzungen oder angeborene Fehlbildungen des Kehlkopfes vor. Dies führt zu unregelmäßigen Schwingungen der Stimmlippen und damit zu einem veränderten Stimmklang.

Funktionelle Dysphonie

Funktionelle Dysphonien sind Krankheiten der Stimme, die durch eine Störung des Stimmklanges ohne organische Auffälligkeiten gekennzeichnet sind. Es zeigt sich ein Ungleichgewicht der Aktivität von Kehlkopf- und Atemmuskulatur. Eine gesunde Stimmlippenschwingung ist aufgrund von zu hohem oder zu geringem Kraftaufwand nicht möglich.

Wie können Sie eine Stimmstörung erkennen?

U.a. folgende Anzeichen können auf eine Störung der Stimme hinweisen:

Räusperzwang, Stimmermüdung, Kratzen im Hals, Kloßgefühl, Schmerzen, Schluckzwang, Heiserkeit, Stimmversagen nach gewisser Zeit, Trockenheit, vermehrter Schleim, Hustenreiz, Engegefühl, Rauigkeit, Druckgefühl, Atemnot

Seien Sie aufmerksam und erkennen Sie Probleme mit der Stimme frühzeitig!

Das können Sie vorbeugend für Ihre Stimme tun:

Ausgeglichener Lebensrhythmus, Stress begünstigt eine Stimmstörung

Sprechgerechte, aufgerichtete aber lockere Haltung

Gesunder Atemrhythmus/ tief und regelmäßig (Bauch- Flankenatmung)

Regelmäßige Bewegung an frischer Luft

Gesundes Raum- und Wohnklima (genügend Luftfeuchtigkeit zur Pflege der Schleimhäute)

Gesunde und ausgewogene Ernährung, zu scharfe Lebensmittel/ Getränke reizen auf Dauer die Schleimhäute

Ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen (mind. 2 Liter am Tag) – Schleimhautpflege

Schadstoffe vermeiden; Nikotin und Alkohol führen zu Schleimhautschädigungen

Sanfte Bonbons lutschen (z.B. Emser-Salz-Pastillen, Isla-Moos, Salbeibonbons);

mentholhaltige, scharfe Bonbons (Fischermans friend, Wick blau,...) vermeiden → Gefahr der Schleimhautaustrocknung – Trockenheit, Räusperzwang

Das sollten Sie im Akutfall tun:

Akutfall = Erkältung mit Heiserkeit oder hohe Stimmbelastung mit Heiserkeit

Flüstern unbedingt vermeiden (erhebliche Belastung der Kehlkopfmuskulatur durch Flüstern)

Stimme schonen (möglichst Stimmruhe einhalten)

Stark gepresstes Husten und Räuspern vermeiden!

Sanfte Lutschtabletten lutschen

Gurgeln mit Salbeitee (Gerbstoffe haben entzündungshemmende Wirkung)

Inhalationen z.B. mit Emser-Salz oder Kochsalz (Schleimhautbefäuchtung)

ACHTUNG! Jede länger als 3 Wochen anhaltende Heiserkeit muss ärztlich abgeklärt werden! Lassen Sie Ihre Stimme von einem HNO-Arzt bzw. dem Spezialisten für Stimm-, Sprech-, Sprach-, Schluckstörungen (Phoniater) untersuchen.

Eine „Erkältung“ beeinflusst immer Atmung und Stimme, insbesondere bei Belastung. In dieser Zeit kann eine Stimmstörung entstehen!

Ihr HNO-Arzt/ Phoniater stellt bei Bedarf eine Verordnung für logopädische Stimmtherapie aus. Bei Fragen sprechen Sie uns einfach an!

Aufwärmübungen vor Stimmbelastung:

Schulterkreisen – kreisen Sie abwechselnd die rechte und linke Schulter nach hinten

Gesicht ausstreichen mit Ton – mit den Handballen am Unterkiefergelenk entlangstreichen und dabei den Unterkiefer nach unten fallen lassen, die Zunge kommt locker mit nach vorne, dazu einen entspannten Seufzton geben

Lippenflattern – Luft durch die Lippen pusten, so dass die Lippen in Schwingung geraten (Pferdeschnauben), dabei einen lockeren Ton geben

Zungenpleulen – Zungenspitze hinter die unteren Schneidezähne legen. Den Zungenrücken bei leicht geöffnetem Kiefer aus dem Mund herausdrücken

Bauchatmung – legen Sie eine Hand auf die Bauchdecke und sprechen Sie kräftig die Laute p-t-k. Dabei nehmen Sie die Bauchbewegung wahr.

Lockere Stimmgebung - Stellen Sie sich auf ein Bein und tönen Sie lockere, entspannte, tiefe Tonreihen (Vokalketten) z.B. o-a-o-a, e-o-e-a, ...

Korkensprechen – Halten Sie einen Korken mit den Schneidezähnen fest und sprechen Sie dann so deutlich wie möglich (verstärkte Artikulationsbewegungen)

Achtung! Diese Übungen sollen ein kleiner Einstieg in eine ökonomische, unangestregte Sprechweise sein und Ihnen einen Einblick in die Stimmtherapie geben. Sie ersetzen keine logopädische Therapie.

Literatur:

„Stimme und Stimmhygiene. Ein Ratgeber zum Umgang mit der Stimme“ (Tesche 2006)

„Stimmtherapie mit Erwachsenen“ (Hammer, 2007)

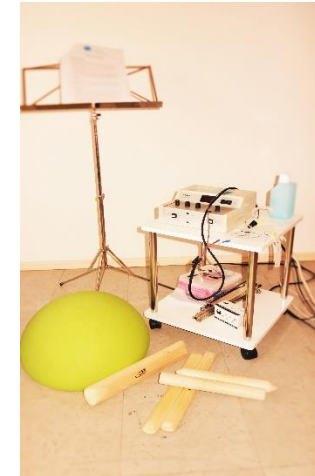
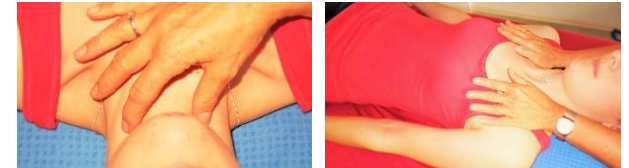


Kirchweg 31 – 34121 Kassel

Tel.: 0561 - 104784

logo@stimme-herzing.de

www.logopaedie-herzing-kassel.de



Informationsheft zum Thema

Stimmstörungen/ Dysphonie