

Die Stimme

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.

WIE WIRD DIE MENSCHLICHE STIMME GEBILDET?

Damit Stimme 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 um so 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

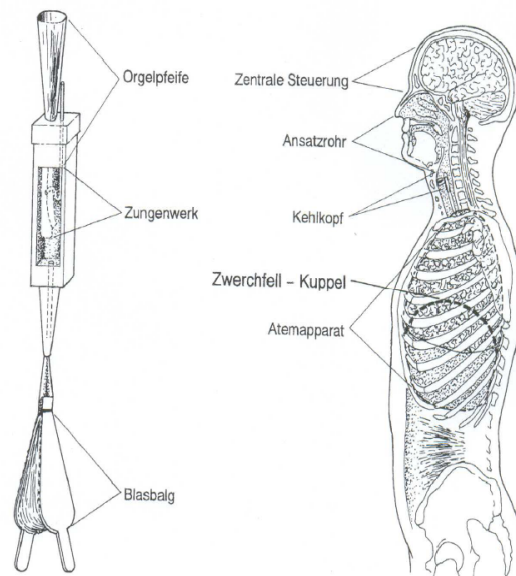


Abb.1.: Der Bau des menschlichen Stimmapparates im Vergleich zu einer Orgel (aus Friedrich, Bigenzahn, Zorowka; Phoniatrie - Pädaudiologie: Huber 2005)

kann mit der Tonerzeugung in einem Musikinstrument (Orgel) verglichen werden.

Die Lunge hat die Funktion des Blasbalgs. Der Ausatemstrom ist der energieliefernde Antrieb bei der Stimmerzeugung, der die Stimmlippen (= Stimmbänder) im Kehlkopf und damit die ausströmende Luft zum Schwingen bringt (Funktion des Zungenwerkes), was als Ton hörbar ist. Die Stimmlippen 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 Stimmlippen bei der Ausatmung. Das sogenannte Ansatzrohr besteht aus Rachen, Mundhöhle und Nasenhöhle und dient als Resonanzraum und Sprechorgan.

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 Stimmlosigkeit
- verminderte Belastbarkeit der Stimme: vorzeitige Stimmermüdung, Sprechanstrengung, Atemnot bzw. Luftknappheit beim Sprechen
- alsche 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. Trotzdem kann sich hinter jeder Stimmstörung eine ernste, die Gesundheit der Stimme oder sogar das Leben bedrohende Erkrankung verbergen. Jede länger andauernde Heiserkeit (ber 3 Wochen) oder deutliche Stimmveränderung muss daher unbedingt fachärztlich abgeklärt werden.

Unter **organischen Stimmstörungen** versteht man das Auftreten von Heiserkeit in Folge organischer Veränderungen im Kehlkopf - z.B. Kehlkopftzündungen (Laryngitis), Stimmlippenlähmungen (Recurrensparese“, z.B. nach Schilddrüsenoperation) oder Kehlkopftumore (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**, bei denen keine Veränderungen im Kehlkopf feststellbar sind, zu einem ungünstigen Gebrauch der für die Stimmgebung notwendige Muskeln.

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

- Anlagebedingte Schwäche (Konstitution) der Stimmorgane v.a. bei vermehrter Stimmbelastung (z.B. beim Ergreifen eines Stimmberufs)
- Falsche Stimm- und Sprechgewohnheiten, die sich im Laufe 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 z.B.: Nikotin, Staub usw.

?

WAS BEINHALTET EINE LOGOPÄDISCHE THERAPIE BEI EINER STIMMSTÖRUNG?

Im Rahmen einer logopädischen Stimmtherapie werden die Grundlagen von Anatomie und Physiologie vermittelt, sowie Zusammenhänge zwischen den Bereichen Körperwahrnehmung, Atmung, Haltung und Bewegung wie auch Stimmgebung und Artikulation erfahren. Ziel der Therapie ist es, durch gezielte Übungen ungünstige Funktionsmuster aufzudecken und abzuändern, so dass 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 Lebensgewohnheiten zu verändern.

Im Speziellen werden nach umfassender Befunderhebung entsprechende, individuell abgestimmte Therapiemaßnahmen zu unterschiedlichen Bereichen durchgeführt:

- 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
- 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

TIPPS ZUR STIMMHYGIENE

- Vermeidung von gewohnheitsmäßigem Räuspern und Husten, sowie Flüstern
- Reduziertes Sprechen in lärmintensiver Umgebung
- Gesundes Wohnklima (trockene Räume und Klimaanlage meiden, ausreichend Belüftung und Luftfeuchtigkeit)
- Keine reizenden Dämpfe einatmen
- Zu scharfe/heiße/kalte Speisen meiden
- Zitrusfrüchte meiden
- Nicht Rauchen (aktiv und passiv)
- Bei Verschleimung Milchprodukte meiden
- Keine Halsbonbons mit ätherischen Ölen wie Eukalyptus, Pfefferminz, Kamille, Zitrus und Menthol lutschen
- Aspirin vor stimmintensiven Tagen meiden
- Ausreichend Flüssigkeitszufuhr – mind. 2 Liter/Tag (Wasser, Kräutertees...)
- Morgens einsprechen (Lippenflattern, Summen, stimmhaft kauen)
- Nasenatmung bevorzugen
- Sprechtempo reduzieren
- Ausreichend Stimmerholung nach Belastung

Bei Infekten:

- Stimmschonung! (wenig und leise Sprechen, NICHT Flüstern)
- Inhalation mit Wasserdampf oder mit milden Salzlösungen
- Gurgeln (Salbeitee, Eibischtee, milde Salzlösung)
- Lutschtabletten auf Salzbasis