

## Das hilft wirklich bei Stimmproblemen



Top-Experte Prof. Markus Hess beantwortet die wichtigsten Fragen zu Heiserkeit & Co.

**S**ie ist unser Tor zur Welt – die Stimme. Über Tonlage und Worte erfahren unsere Mitmenschen, was in uns vorgeht. Doch: „Erst, wenn sie einmal nicht funktioniert, merken wir, wie wichtig sie für uns ist“, sagt Professor Markus Hess von der Deutschen Stimmklinik in Hamburg. Er beantwortet in DAS NEUE BLATT die wichtigsten Fragen rund um unsere Stimme:

### Wie gefährlich ist ständiges Räuspern?

Beim Räuspern handelt es sich um einen Schutzreflex des Körpers. Eine mögliche Ursache ist Reflux: Magensäure steigt bis zum Rachenbereich auf, die den Kehlkopf reizt. Wer sich dann räuspert, strengt den

Kehlkopf stark an. Auf Dauer wird die Stimme geschädigt. Gehen Sie deshalb nach spätestens drei Wochen zum Arzt.

### Wie viel Heiserkeit ist normal?

Meistens tritt Heiserkeit bei Infekten auf. Das ist eine normale Begleiterscheinung. Kommt es jedoch nach drei Wochen zu keiner Besserung, sollten Sie zum HNO-Arzt gehen.

### Welche Untersuchung empfehlen Sie?

Der Arzt führt ein Mini-Endoskop über die Nase in den Hals ein. Bei dieser meist schmerzfreien Kehlkopf-Spiegelung können Veränderungen im Rachen detailliert überprüft werden.

### Was wird dabei festgestellt?

Häufig lautet die Diagnose Stimmlippen-Veränderung, etwa durch Reflux, Entzündungen oder gutartige Knötchen. Diese können mit einem kleinen Eingriff entfernt werden.

### Ich halte bei der Familienfeier eine Rede. Wie bereite ich meine Stimme darauf vor?

Wärmen Sie die Stimme mit einer Summübung auf. Dabei Lautstärke erhöhen und dann wieder absenken (ca. 5 Minuten). Flüstern oder schreien Sie im Vorfeld nicht. Trinken Sie außerdem ausreichend Wasser, denn die Stimmbänder sind von Schleimhaut überzogen und müssen deshalb stets feucht gehalten werden.



### Kontakt

Deutsche Stimmklinik  
Martinistraße 64, 20251 Hamburg  
Tel.: 040/51 31 30 07