

# GUT ZU WISSEN

Eine Frage an den Experten

PROF. DR. MARKUS HESS

Prof. Dr. Markus Hess ist HNO-Arzt und Phoniater, ein Spezialist für die Stimme. Er gründete 2014 die Deutsche Stimmklinik auf dem Gelände des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf ([www.stimmklinik.de](http://www.stimmklinik.de)).



## WARUM IST MEINE STIMME IMMER SO BELEGT?

Eine belegte Stimme kann vielfältige Ursachen haben – und die allermeisten sind völlig harmlos. So kann z.B. schon ein Infekt zu einer leichten Entzündung und Schwellung im Kehlkopf führen. Diese Schwellung braucht nur den Bruchteil eines Millimeters groß sein – und schon ist die Schwingungsfähigkeit der Stimmbänder beeinträchtigt. Die sind nämlich nur so klein wie ein halbes Streichholz und kürzer als der Durchmesser einer 1-Cent-Münze. So führt eine minimale Rauigkeit der Oberfläche, zum Beispiel durch einen Bakterienbelag – oder gar einem kleinen Polypen – zwangsläufig zu einer gestörten Stimme. Die Belegtheit der Stimme kann auch Ausdruck einer – glücklicherweise meist geringgradigen – Störung sein wie beispielsweise bei beginnenden Knötchen, also

einer Hornhautbildung auf der Oberfläche beider Stimmlippen, die durch stimmliche Dauerbelastung und Überanstrengung auftritt. Ebenso schädigend ist dauerhaftes Räuspern oder Husten – für die zarte Schleimhaut der Stimmbänder ist diese Reizung wie ein Reibeisen: Lange hält sie das nicht aus und wird immer rauer. Sehr seltene Ursachen sind angeborene Fehlbildungen, Zysten, oder gar eine Vorstufe zum Krebs. Eine langjährige belegte Stimme sollte zumindest einmal abgeklärt sein, bei Neuauftreten jedoch spätestens nach sechs Wochen. Dabei kann ein HNO-Facharzt, Phoniater oder Kehlkopfspezialist mit sehr hoch auflösenden Miniaturkameras, die schmerzlos in den Rachen eingeführt werden, in Minuten schnelle eine sichere Diagnose stellen. ☺

# Good Health

DAS  
**GESUND-  
BLEIBE-  
MAGAZIN**  
NR. 1



EXPERTEN-  
SPRECHSTUNDE



## Die Kunst des klugen Essens

20 verblüffende Ernährungswahrheiten, die unser ganzes Leben verändern können

Jon Kabat-Zinn

## Die Schule der Gelassenheit

Wie wir lernen, unsere Seele und unseren Körper wieder in Balance zu bringen



Endlich Ruhe im Bauch

Die besten Tipps

# HEUTE SCHON GELACHT?

Das Geheimnis der guten Laune und warum es ganz einfach ist, Freude & Leichtigkeit in unser Leben zu lassen