

Schluss mit Räuspern, Husten, Heiserkeit

Bleiben Sie gut bei Stimme

Sie kann betören, schimpfen, Vertrauen und Verständnis schaffen:
Lässt unsere Stimme uns mal im Stich, gibt es in Europas modernster Spezialklinik Hilfe

Leise Klaviertöne, dazu ein immer lauter werdendes „Mimimimi“-Opern-Gefühl in der Stimmklinik in Hamburg-Eppendorf. Hier kümmern sich seit 2014 nicht nur HNO-Ärzte und Phono-Chirurgen um das wichtigste Kommunikationsorgan des Menschen. Unter einem Dach arbeiten mit ihnen auch Gesangspädagogen, Logopäden, Osteopathen, Atemtherapeuten. In entspannter Atmosphäre. Keine Hektik, kein Desinfektionsmittel-Geruch – nicht ein Hauch von Klink. Denn: „Stimme hat viel mit Stimmung zu tun. Bei Freude klingt sie voll, bei Angst gepresst“, sagt Prof. Markus Hess, Leiter der Deutschen Stimmklinik. „Ist der Patient ängstlich, verkrampft sich der Stimm-Apparat mit all seinen Muskeln – und ist viel schwerer zu untersuchen und zu behandeln.“ Bei jedem Ton, jedem Wort arbeiten rund 100 Muskeln des Organ-Wunders. Stimme entsteht im Kehlkopf durch Schwingungen der Stimmlippen, umgangssprachlich Stimmbänder. Muskeln und Nerven verändern ihre Stellung, der Atemstrom bringt sie zum Schwingen. Ein Ton entsteht. Der Facharzt für HNO und Phoniatrie: „Da bei jedem Menschen Kehlkopf und der Resonanzraum Rachen und Mundhöhle anders gebaut sind, ist die Stimme so unverwechselbar wie ein Fingerabdruck.“

Viele Patienten, die im Wartezimmer sitzen sind heiser. „Sind sie das länger als drei Wochen, sitzen sie hier genau



Prof. Markus Hess ist Leiter der Stimmklinik

richtig“, so Prof. Hess. „Heiserkeit entsteht oft, wenn man zu viel und zu laut spricht.“ Zur Risiko-Gruppe gehören vor allem „Viel-Redner“ wie Lehrer, Erzieher, Radio- und TV-Sprecher. In die Stimmklinik kommen aber auch Menschen mit einem „Dauer-Frosch“ im Hals, Räusperzwang oder

drüse ein Nerv geschädigt wurde.“ 99 Prozent dieser Stimm-Probleme können die Hamburger Spezialisten erfolgreich therapieren. Auf dem Behandlungsstuhl sitzen auch Frauen, die in den Wechseljahren eine tiefere Stimme bekommen. Diese Altersstimme wird durch die

Schmerzen beim Sprechen. „Die Ursachen sind meist gutartige Knötchen, Polypen, Zysten, Papillome und Ödeme auf den Stimmlippen oder schlichtweg eine ständige Überlastung der Stimme. Es kommt auch noch eine große Gruppe mit einer Stimmbandlähmung nach Infekten hinzu. Oder Patienten bei denen durch eine Operation z. B. an der Schild-

nachlassende Östrogen-Produktion angeschoben. „Wie bei der Stimmlähmung können wir die Stimmlippen auch hier mit Hyaluronsäure oder Eigenfett unterfüttern. Danach klingt die Stimme unangestrengt und wirkt leichter“, erklärt Prof. Hess.

Fast alle Beschwerden haben harmlose Ursachen

Bei gutartigen Wucherungen wie Knötchen, Polypen, aber auch Ödemen reichen Spritzen meist nicht. Dann kommen Endoskop-Operationen zum Einsatz. Mit Instrumenten, so filigran wie beim Uhrmacher. Oder mit Hightech-Lasern. „Bei rund drei Viertel der häufigsten Probleme reicht jedoch eine Stimmtherapie oder Logopädie“, beruhigt der Phono-Chirurg.

Mehr Infos:
www.stimmklinik.de
(mit großem Selbstcheck für Stimmprobleme)

„Die neuen Spritzen machen mir Hoffnung“

Doris Trettin (53), Krankenschwester aus Heide

Ein halbes Jahr nach einer OP war meine Stimme immer heiser. Die Diagnose: Papillome auf den Stimmbändern. Vermutlich wurden beim Intubieren die Stimmlippen verletzt, sodass sich ein Herpes-Virus einnisten konnte. Seit 25 Jahren werden die ständig nachwachsenden Knötchen in Vollnarkose abgetragen. Oft alle sechs bis sieben Wochen. Ich habe schon 50 Eingriffe hinter mir. Die haben Spuren hinterlassen. Ich bin ständig heiser. Treffen mit Freundinnen, die viel rauchen,

verlasse ich schnell. Auch der Umgang mit den Patienten in der Psychiatrie ist anstrengend, weil ich mit ihnen laut und nachdrücklich reden muss. Seit den vier letzten Laser-OPs bin ich voller Zuversicht. Denn danach spritzt Prof. Hess in meine Stimmlippen Cidofovir. Das hemmt das Viruswachstum. Es wachsen weniger Papillome nach. Ich weiß, dass meine Krankheit chronisch ist. Doch wenn ich seltener ‚unters Messer‘ käme, wäre ich schon dankbar.“



Über die Nase wird mit einem Endoskop der Kehlkopf untersucht



Sorgfältig inspiziert Prof. Hess den Rachenraum auf mögliche Verengungen oder Veränderungen



„Ich lasse meine Stimme jetzt sanfter fließen“

Ines Omenzetter (52), Songwriterin, Sängerin und Flötistin aus Hamburg

Bei der Aufnahme meines ersten Albums ‚Angekommen‘ kam ich plötzlich nicht mehr in die hohen Stimmlagen. Dabei habe ich mir noch nichts gedacht. Doch dann konnte ich nur noch mit großem Druck sprechen, musste meine Stimme richtig rauspressen. Der HNO-Arzt entdeckte eine Zyste, durch die sich die Stimmlippen nicht mehr richtig schließen konnten. Er verord-

nete mir ein paar Schweige-Tage. Für mich als Musiklehrerin und Sängerin natürlich ein echtes Problem. Und es hat noch nicht mal geholfen. In der Stimmklinik wurde die Zyste in einer kurzen Vollnarkose weggelasert. Schon kurz nach dem Aufwachen kam ich mit meiner Stimme wieder so hoch wie früher. Ohne Anstrengung. Ich habe aber trotzdem noch zehn Tage meine Stimme



geschont, bin zur Stimmtherapie gegangen. Die Einsing-Übungen, die ich da gelernt habe, mache ich heute noch jeden Tag beim Autofahren. Ich gebe wieder Konzerte, meine CD ist erfolgreich – ich bin total happy.“

Volle Power: Bei ihren Konzerten trifft Ines Omenzetter immer den richtigen Ton

Aufwärmübungen für die Stimme: Ines Omenzetter macht sie jeden Tag, so wie sie es in der Klinik gelernt hat

8 Erste-Hilfe-Tipps der Experten

- ▶ Räuspern vermeiden. Schont die Stimmlippen.
- ▶ Durch die Nase atmen. Sie wirkt wie eine Art Klimaanlage mit Keim-Filter.
- ▶ Stimme täglich aufwärmen (macht die Stimmlippen geschmeidig): z. B. mit „Lippenflattern“ (b-www ...), bei langsamen, runden Kaulbewegungen Melodien summen.
- ▶ Hyaluronsäure-Halstabletten sorgen für eine anhaltende Befeuchtung der gereizten Bereiche (z. B. Gelorevoice, Apotheke).
- ▶ Zwerchfell mit der Vorstellung aktivieren, Fussel mit kurzen, kräftigen Stößen vom Arm zu pusten. Eine gedachte Taube zu Ihren Füßen mit einer Armbewegung und kräftigem „kscht“ wegscheuchen.
- ▶ Stimm-Übung: einen tiefen Ton langsam in die Höhe schleifen, z. B. mit einem „Moo“.
- ▶ 2 bis 3 Tassen Salbei-Tee (schützt vor Keim-Attacken) am Tag trinken.
- ▶ Nicht zu lange im Lärm sprechen.