

Janine Kaufmann (40) hatte eine Wucherung im Kehlkopf

Endlich ist meine Stimme wieder da



Janine ist wieder gut bei Stimme

Auf Janines Stimmbändern entdeckte die Ärztin kleine Warzen. Ständig war die Friseurin deshalb heiser, das Sprechen anstrengend

Sich mit einer Freundin verabreden und stundenlang quatschen – für Janine Kaufmann gibt es nichts Schöneres. „Ich liebe gute Gespräche“, erzählt die 40-Jährige aus Hilders bei Fulda. „Leider konnte ich aber plötzlich nicht mehr einfach so drauflosreden.“ Immer öfter ist sie so heiser, dass ihr die Stimme mitten im Satz versagt. Sie versucht sie zu schonen, auch tagsüber im Job. „Aber sich im Friseursalon leise zu ver-

ständigen, bei all den Hintergrundgeräuschen – das war schwierig.“ Am Abend ist sie immer total erschöpft und irgendwann so deprimiert, dass ihr die Tränen kommen. Dann der erste Lockdown, alle Friseurläden müssen schließen – wochenlang. Janine Kaufmann hat Zeit nachzudenken: „Mir wurde klar, dass ich so nicht weitermachen wollte.“ Zufällig hört sie von einer speziellen Behandlung in einer Hamburger Stimmklinik: „Dem Mann einer Kundin war dort geholfen worden.“ Sie wendet sich trotzdem zunächst an ihre HNO-Ärztin, die ein Kehlkopf-Papillom diagnostiziert. Papillome sind gutar-

tige, durch das Humane Papilloma Virus verursachte Wucherungen, die heiser machen. In der Stimmklinik erfährt sie dann, dass diese Papillome mit einem neuartigen Laser ambulant entfernt werden können. Direkt vor dem Eingriff im Oktober 2020 nimmt eine Freundin noch ein Video auf. Mit heiserer Stimme berichtet Janine, dass es jetzt gleich losgeht. „Wenn ich das Video heute anschau, kann ich es kaum glauben“, sagt sie. „Direkt nach der Behandlung konnte ich laut und deutlich sprechen!“ Heute quatscht sie auch wieder stundenlang mit ihren Freundinnen – ohne dass dabei ihre Stimme versagt.

Das sagt der Arzt

Wie entstehen Kehlkopf-Papillome?

Bedingt durch eine Infektion mit dem Humanen Papilloma Virus (HPV) bilden sich gutartige Wucherungen auf den Stimmbändern. Diese sind höchstens so groß wie ein Streichholzkopf. Wie es dazu kommt, ist nicht bekannt. Fakt aber: Etwa jeder Zehnte hatte schon mal Kontakt mit HP-Viren, nur bei drei von

100 000 Menschen wachsen sichtbare Papillome.

Wie äußern sich diese?

Sie stören die Schwingungen der Stimmlippen. Erstes Symptom ist Heiserkeit. Bei schnell fortschreitendem Wachstum kann es auch zu Atemnot kommen.

Wie funktioniert die neue Laserbehandlung?

Nach einer Sprühbetäubung wird ein Endoskop mit einer hauchdünnen Laserfaser durch die Nase eingeführt, die Papillome werden so verödet, fallen in den nächsten Stunden ab. Der Vorteil: Das gesunde Gewebe wird geschont. Der Eingriff findet ambulant statt, ist schmerzfrei und dauert etwa 15 Minuten.



Prof. Dr. Markus M. Hess
Leiter der Deutschen Stimmklinik in Hamburg

Fotos: Richard Rosicka, Deutsche Stimmklinik

Problem: Kehlkopf-Papillom
Krankengeschichte: Heiserkeit
Lösung: Verödung durch Laser



FENSTER AUF!
Stoßlüften verbessert das Raumklima

Verbesserter Abtransport von Viren & Bakterien

Lüfte Deine Lunge!

Luft bedeutet Leben – durch Corona ist uns das wohl bewusster denn je. Mit jedem Atemzug tanken wir rund 0,5 Liter Luft, der all unsere Zellen mit Sauerstoff versorgt. Allerdings nehmen wir so auch unerwünschte Eindringlinge wie Viren und Bakterien auf. Dann sind die Selbstreinigungskräfte unserer Atemwege gefragt:

Hilfreiche Härchen

Nase und Bronchien verfügen über ein perfektes Reinigungs-Prinzip: Eingeatmete Keime, Staub und Co. bleiben auf den mit Sekret befeuchteten Schleimhäuten haften und werden durch Wellenbewegungen der Flimmerhärchen (Zilien) in Richtung Rachen befördert. Wir husten sie ab oder schlucken sie herunter.

Achtung, ihr Atemwege

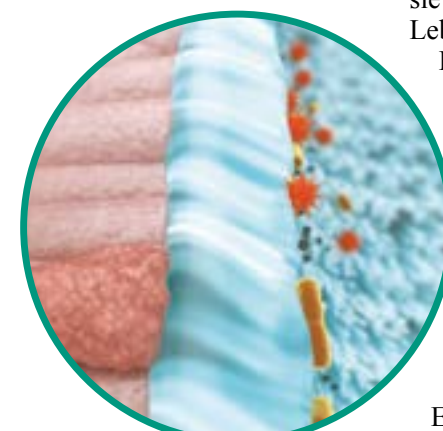
Dieses ausgeklügelte System wird jedoch durch mehrere

Faktoren bedroht. Heizungsluft z. B. trocknet unsere Schleimhäute aus, was dazu führt, dass die Zilien nicht mehr so effektiv arbeiten können. Ihre Reinigungskraft wird so vermindert. Auch

wege: Sie können eine Entzündung hervorrufen, die die Schleimhäute anschwellen lässt. Das in der Folge produzierte zähflüssige Sekret verklebt die Zilien, bremsst sie aus. Mit zunehmendem Lebensalter erlahmen die Flimmerhärchen ebenfalls.

Wir machen uns Luft

Mit GeloMyrtol forte bringen wir mehr Bewegung in die Atemwege: Der pflanzliche Wirkstoff ELOM-080 aus Eukalyptus-, Süßorangen-, Myrten- und Zitronenöl erhöht die Schlagfrequenz der Zilien, Viren und Bakterien werden schneller aus den Atemwegen abtransportiert. So lüftet GeloMyrtol forte Deine Lunge.



SCHLEIMHAUT

Die Schleimhaut ist wichtig für die Selbstreinigung der Atemwege

Schadstoffe wie Abgase, Zigarettenrauch sowie Bakterien und Viren belasten die Atem-

So kannst Du die Atemwege unterstützen

Feucht und flüssig

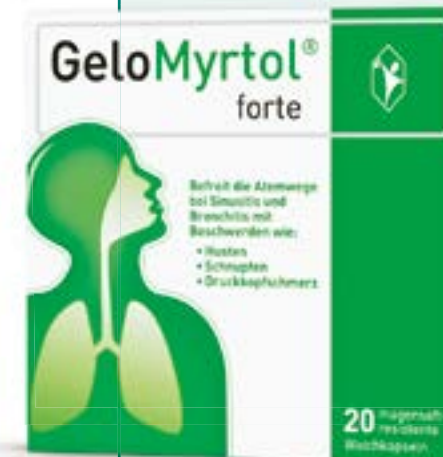
Trockene Heizungsluft belastet die Atemwege. Regelmäßiges Stoßlüften erhöht die Luftfeuchtigkeit in Deinen Räumlichkeiten. Am besten viel trinken: Das hilft, zähen Schleim in den Atemwegen zu verflüssigen.

Achtsam atmen

Atemtraining kann die Lungenfunktion stärken und helfen, den Körper besser mit Sauerstoff zu versorgen. Hände auf die Brust legen, einatmen und spüren, wie sich der Brustkorb ausdehnt. Dann Hände auf den Bauch führen. Hineinatmen, sodass er sich vorbewegt. Nun die Hände auf die Flanken legen, beim Atmen die seitliche Ausdehnung fühlen. Täglich einige Minuten ausführen.

Bitte bewegen

Mit Sport fördern wir die Leistungsfähigkeit unserer Lunge. Laufen, Schwimmen, Spazieren gehen und Co. können die Atemmuskulatur stärken und somit die Lungenfunktion verbessern. Wichtig: die Intensität langsam steigern, Pressatmung vermeiden.



Jetzt bestellen!

GeloMyrtol forte. Anw.: Zur Schleimlösung u. Erleichterung des Abhustens b. akuter u. chron. Bronchitis. Zur Schleimlösung b. Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Z. Anw. b. Erwachsenen, Jugendlichen u. Kindern ab 6 Jahren. Enth. Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Pohl-Boskamp (11)

Hämorrhoiden?

Hametum® – natürlich gut verträglich!*

- ▶ Hemmt Entzündungen
- ▶ Lindert so Juckreiz und Brennen
- ▶ Wirksam und gut verträglich



und
Zäpfchen
für die Nacht

Hametum® Hämorrhoidensalbe. Wirkstoff: Hamamelisblätter- und -zweigedestillat. Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Hametum® Hämorrhoidenzäpfchen. Wirkstoff: Hamamelisblätter-Auszug. Bei Juckreiz, Nässen und Brennen in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe H2/01/07/20/03

