

# Wenn die Stimme unter Druck gerät

**VAL.** Unsere Stimme ist Ausdruck unserer Persönlichkeit. Sie ist einzigartig, fast ständig in Gebrauch und ihre Funktionsweise ist komplex. Doch was tun, wenn die Stimme auf einmal heiser klingt und nicht mehr belastbar ist? Der Verein Aargauer Logopädinnen und Logopäden (VAL) informierte aus Anlass des Tages der Logopädie vom 6. März über Stimmstörungen.

Meist gehen leichte Stimmbeschwerden vorüber – sie sind oft Folge eines Infektes oder einer Überbelastung der Stimme. Dauern Heiserkeit, Stimmchwäche und Fremdkörpergefühl im Hals länger als vierzehn Tage an, ist der Gang zum Phoniater oder zur Hals-Nasen-Ohrenärztin angezeigt. Bei Bedarf überweisen die Fachärzte die Betroffenen zu einer logopädischen Abklärung. Liegt eine ärztliche Verordnung vor, übernehmen viele Krankenkassen die Kosten für die Therapie. Stimmtherapien werden an Spitälern oder von frei praktizierenden Logopädinnen und Logopäden angeboten.

Drei bis neun Prozent der Menschen haben ein chronisches Stimmproblem. Bei Berufssprechern, wie zum Beispiel Lehrerinnen und Lehrern, sind es rund doppelt so viele. Auch ältere Menschen sind stärker betroffen. Eine Stimmstörung kann verschiedene Ursachen haben, etwa eine länger dauernde Überbelastung der Stimme beim Sprechen in lärmiger Umgebung oder medizinische Gründe wie Zysten, Polypen oder Stimmknötchen. Auch psychische Faktoren sind häufig beteiligt.

## Therapiemöglichkeiten

Eine Therapie wird individuell auf die Stimmstörungen ausgerichtet. Mit gezielten Übungen wird das komplexe Zusammenspiel von Körperhaltung, Atmung und Stimmgebung beeinflusst. Kommt das System wieder ins Gleichgewicht, klingt auch die Stimme wieder. Begleitende Gespräche helfen, die Umgebungsfaktoren oder die persönliche Lebenssituation nach Möglichkeit so zu verändern, dass die Stimme nicht mehr so schnell unter Druck gerät.

Auch Kinder können Stimmstörungen entwickeln. Häufig sind Kinder betroffen,



Therapie am Kantonsspital Baden: Die Logopädin Nicole Bruggisser mit einer Stimmpatientin.  
Foto: Alex Spichale/az Aargauer Zeitung.

die es gewohnt sind, sich mit der Stimme durchzusetzen. In Familien herrscht oft ein lauter Ton. Für die Therapien mit Kindern sind die Logopädinnen und Logopäden im Schulbereich zuständig. Neben der Arbeit mit dem Kind ist eine begleitende Elternberatung sehr wichtig, damit der Stimmgebrauch und der Umgang mit der Stimme in der Familie thematisiert werden kann.

Was können wir aber tun, damit die Stimme gar nicht erst versagt? Regenerative Phasen sind sehr wichtig für viel

sprechende Menschen. Einfache, lockernde Übungen wie gähnen, tief durchatmen und strecken können im Alltag entlastend wirken. Auch das Singen ist eine gute Prophylaxe. Bei heiserer Stimme ist es wichtig, viel zu trinken, sich nicht zu räuspern, nicht zu flüstern und die Stimme möglichst zu schonen. Mehr Informationen: [www.logopaedie.ch](http://www.logopaedie.ch)  
Antonia Grimm Bovens, VAL Vorstand