

Beratung bei Stimmverlust

Durch das Tragen der Masken im Beratungsalltag ist die Stimme besonders gefordert – schließlich soll der Kunde das Apothekenpersonal **gut verstehen** können. Doch was ist zu tun, wenn die Stimme versagt?



Viele PTA und Apotheker arbeiten während der Pandemie mit Mund- und Nasenschutz in der Offizin – auch hinter der Plexiglas-scheibe. Das kann die Kommunikation erschweren und häufig verstehen vor allem ältere Kunden das Gesagte nicht. Umso wichtiger ist es, dass nicht auch noch die Stimme versagt. Räsperzwang und Heiserkeit kann derzeit wirklich niemand gebrauchen.

erklingen lässt. Neben der Stimmveränderung leiden Betroffene oft auch unter Schluckbeschwerden und einem Räsperzwang. Halskratzen und Stimmprobleme treten bekanntlich auch im Zusammenhang mit einem grippalen Infekt auf, jedes Wort kann dann zur Qual werden. Die akute Laryngitis, also die Entzündung des Kehlkopfes, ist meist eine Folge von Entzündungen im Nasen- und Rachenraum. Daher berichten Kunden in der Regel nicht

serkeit besonders lästig, weil sie im Beruf auf ihre Stimme angewiesen sind und durch die Beschwerden enorm eingeschränkt sind. Bei Heiserkeit ist also auch die Informations- und Emotionsübertragung gestört. Die besten Maßnahmen bei Heiserkeit bestehen darin, die Stimme möglichst zu schonen und die Mund- und Rachenschleimhaut zu befeuchten. Es empfiehlt sich außerdem, viel zu trinken, vorzugsweise Wasser. Die Räume sollten feucht gehalten werden, dies ist mit regelmäßigem Lüften oder mit Hilfe von Raumbefeuchtern möglich. Leiden Kunden bereits seit zwei bis drei Wochen unter Heiserkeit, sollte das Apothekenpersonal unbedingt einen Besuch beim HNO-Arzt oder beim Facharzt für Phoniatrie empfehlen.

BESSER NICHT FLÜSTERN

Beim Flüstern ist die Stimmritze nahezu geschlossen und die Stimmbänder schwingen nicht. Die Luft entweicht durch das sogenannte Flüsterdreieck, welches eine kleine Öffnung am Ende der Stimmlippen darstellt. Flüstern erzeugt zwar keinen Ton, beansprucht jedoch die Stimme sehr stark, weil dabei die Stimmlippen stark angespannt sind.

Tragen Personen, die es nicht gewohnt sind, die Maske über mehrere Stunden, fällt die Nasenatmung schwer. Die Atmung findet schließlich durch den Mund statt, da es dann leichter fällt, Luft zu bekommen. Jedoch trocknen durch die Mundatmung die Schleimhäute leichter aus, die Folge ist oft Heiserkeit. Außerdem spricht man mit Maske deutlich lauter, damit das Gegenüber die eigenen Aussagen überhaupt hört – die Stimmbänder werden also stark strapaziert. Hinzu kommt, dass Maskenträger häufig weniger trinken, denn die Maske auf- und abzusetzen wird als unendlich empfunden.

Heiserkeit ist auch ein Krankheitssymptom Unter den Begriff Heiserkeit fällt alles, was die Stimme kratzig, leiser, rau, höher oder tiefer

nur über Stimmprobleme, sondern sie klagten auch über Erkältungssymptome wie Husten, Schnupfen oder Halsschmerzen. Weitere Ursachen der Heiserkeit sind allergische Reaktionen, die Einnahme bestimmter Medikamente, Schilddrüsenerkrankungen, der Rückfluss von Magensäure sowie ein Befall mit Pilzen oder Bakterien. Außerdem reizen Alkohol, Tabakrauch, Gifte, Chemikalien oder die Luftverschmutzung unter Umständen die Stimme.

Nicht nur das Apothekenpersonal, sondern auch Ihre Kunden wünschen sich bei Stimmproblemen eine rasche Hilfe – schließlich ist eine reibungslos funktionierende und angenehm klingende Stimme die Voraussetzung für eine deutliche Kommunikation. Für Lehrer, Anwälte, Schauspieler, Sänger, Callcenter-Mitarbeiter oder Redner ist Hei-

Die Stimme als Kommunikationsmedium Sprechen, Lachen, Weinen und Schreien ist nur mit Hilfe der Stimme möglich. Erstmals kommt sie kurz nach der Geburt zum Einsatz, wenn Neugeborene schreien. Im Laufe der folgenden Monate erlernen die Babys nach und nach Laute zu bilden und später die Muskulatur des Sprechapparates zu kontrollieren. Anhand der Stimme lässt sich auch der aktuelle Gemütszustand ablesen – schon wenige Worte des Gegenübers reichen in der Regel aus, um zu erkennen, ob der Kommunikationspartner gut gelaunt, niedergeschlagen, wütend oder aufgeregt ist. Demnach gibt die Stimme in kurzer Zeit viel preis – mehr als manchen Menschen überhaupt recht ist.

Anatomie Tag für Tag artikulierend wir uns, ohne dass uns bewusst ist, was für ein komplexer Vorgang hinter der Produktion von Lauten steckt. Mehr als 100 Muskeln, deren Bewegungen aneinander angepasst werden müssen, sind an dem Vorgang beteiligt. Luftröhre, Lunge und Bronchien bilden das subglottale System und sind maßgeblich an der Stimmbildung beteiligt. Zwei Stimmlippen, die im

Inneren des Kehlkopfes (Larynx) lokalisiert sind, verschließen die Luft- röhre bis auf einen kleinen Spalt, die Stimmritze (Glottis). Die Stimmbän- der, bestehend aus elastischen und kollagenen Fasern, befinden sich in der Mitte der Stimmlippen. Die oberste Schicht der Stimmlippen setzt sich aus einer drüsenhaltigen Schleimhaut sowie aus Muskulatur zusammen. Während die Atmung stattfindet, ist die Stimmritze geöff- net und die Stimmbänder sind in einem entspannten Zustand. Beim Sprechen sind die Stimmbänder an- gespannt und die Stimmritze ver- schließt sich bis auf einen kleinen Spalt. Der Ton entsteht beim Ausat- men der Luft. Die Stimmbänder ge- raten in Schwingungen und die Laute werden hörbar. Oberhalb der Stimmlippen liegen Hohlräume, auch Vokaltrakt oder Ansatzrohr ge- nannt, die den Grundton der Stimme

verstärken und den Klang formen. Sie werden auch als supra-laryngales System bezeichnet und sind im Ra- chen-, Nasen- und Mundraum loka- lisiert.

Die Stimmbildung Wie hoch ein Ton klingt, ist vom Spannungszu- stand der Stimmbänder abhängig. Entspannte Stimmbänder erzeugen tief klingende Töne, während die Töne bei angespannten Stimmbän- dern höher sind. Auch Größe und Länge der Stimmbänder beeinflussen die Tonhöhe: Kinder verfügen über relativ kurze Stimmbänder und ihre Stimme klingt typischerweise hoch, während Männer lange Stimmbän- der besitzen und mit tiefer Stimme reden.

Rachen- und Mundhöhle, Lippen, Zähne und Zunge wirken bei der Lautbildung, die im Mundraum stattfindet, mit. Im Nasenraum wer-

den hingegen die nasalen Laute „m“, „n“ oder „ng“ erzeugt. Dabei schließt sich die Öffnung zwischen Rachen- und Nasenraum mit Hilfe des Gau- mensegels und der Ton wird in Rich- tung Nase befördert.

Hilfe, die Stimme versagt Bei einer Stimmstörung (Dysphonie) funktioniert die Stimme nicht mehr, sondern sie klingt kratzig, schwach, rau oder piepsig. Das Hauptmerkmal der Dysphonie ist die Heiserkeit, die wiederum keine eigenständige Er- krankung, sondern ein Symptom darstellt. Man unterscheidet eine funktionelle Dysphonie, bei der keine organischen Ursachen existie- ren, von einer organischen Dyspho- nie, bei der pathologische, anatomi- sche Veränderungen vorliegen. Besteht die Heiserkeit langfristig, klärt der Arzt ab, ob Betroffene an einem Hals-, Speiseröhren-, Keh- ▶

Anzeige



SOFORT + LANGZEIT MAGNESIUM

Für Muskeln + Nerven

**Patentierete 2-Phasen-Tabletten
mit DEPOT-Effekt**

SOFORT-PHASE
Sofort-aktives Magnesium
+ Vitamin B₂, B₁₂

Für die schnelle
Freisetzung

LANGZEIT-PHASE
Langzeit-Magnesium
+ Vitamin B₁, B₆

Für die verzögerte
Freisetzung über
mehrere Stunden

**Hochdosiertes
2-Phasen-Magnesium
plus Vitamin B-Komplex**

Vitale Muskeln

Entspannte Nerven



Mehr auf diasporal.de

► kopftumor oder einem Lungenkarzinom erkrankt sind. Manchmal versagt die Stimme auch beruflich bedingt, wenn Personen viel reden müssen (funktionelle Dysphonie). Vielsprecher leiden in der Regel häufiger unter Kehlkopfentzündungen mit Heiserkeit als die Durchschnitts-

(organische Dysphonie). Personen mit Stimmlippenknötchen klagen über Heiserkeit und Stimmermüdung. Die Knötchen sind reversibel und bilden sich spontan zurück, beispielsweise im Zusammenhang mit einem Stimmwechsel bei Kindern. Verschiedene Wirkstoffe beeinflus-

Reizhusten auslösen, auch einen Stimmverlust begünstigen.

Heiserkeit ist auch ein Symptom von Pseudokrapp. Bei der Atemwegserkrankung sind die Schleimhäute der Stimmbänder und des Kehlkopfes entzündet und geschwollen. Kinder mit einer veränderten Stimme sollten ärztlich untersucht werden, um Pseudokrapp auszuschließen. Meist kommen bei Pseudokrapp allerdings weitere Symptome wie ein bellender Husten sowie eine pfeifende Einatmung hinzu.

Gut- oder bösartige Gewebeveränderungen können durch eine starke Beanspruchung der Stimme begünstigt werden. Aus den Stimmlippenknötchen entstehen dann unter Umständen Stimmlippenpolypen, die chirurgisch entfernt werden müssen. Sogenannte Retentionszysten bilden sich ebenfalls bei einer erhöhten Sprechbelastung und zwar wenn die Drüsen der Schleimhäute verstopfen, das Sekret nicht mehr abfließen kann und sich staut. In diesen Fällen ist ein operativer Eingriff erforderlich.

Weg vom blauen Dunst! Rauchen nimmt einen negativen Einfluss auf den Stimmapparat, denn das Nikotin verursacht Entzündungen und Schwellungen der Stimmlippen, die durch die Einlagerung einer gallertartigen Substanz entstehen. Insbesondere Frauen ab 40 Jahren sind davon betroffen: Ihre Stimme klingt rau, tief und männlich. In frühen Stadien lässt sich das sogenannte Reinke-Ödem mit einer Stimmtherapie sowie durch Raucherentwöhnung erfolgreich behandeln. In späteren Phasen sind chirurgische Eingriffe notwendig, um den Klang, die Stimmhöhe sowie die Belastbarkeit der Stimme zu verbessern. Starke Raucher setzen sich auch einem erhöhten Risiko für Larynxkarzinome aus. Die bösartigen Tumore wachsen oberhalb, unterhalb oder an den Stimmlippen. Heiserkeit, Schluckbeschwerden sowie das Gefühl, sich dauernd räuspern zu müssen, sind typisch für Kehlkopfkrebs. Bestehen die unspezifischen



© Chalabala / iStock / Getty Images Plus

Mit dem ersten Schrei schnappt das Neugeborene automatisch nach Luft. Die Lunge entfaltet sich und der Kreislauf stellt sich auf das Leben außerhalb des Mutterleibs um.

bevölkerung und sind anfälliger für Stimmprobleme.

Strapazieren Kunden ihre Stimme dauerhaft über ein normales Maß hinaus, entwickeln sich sogenannte Sänger- oder Schreiknötchen. Die Veränderungen können in jeder Altersstufe auftreten, auch bei Kindern, die laut sprechen oder viel schreien. Bei den Sängerknötchen handelt es sich um kleine, etwa stecknadelkopfgroße Verdickungen auf den Stimmlippen und zwar in den Bereichen, in denen die Belastung am größten ist

sen die Stimme negativ: Bisphosphonate, die bei Osteoporose zum Einsatz kommen, rufen saures Aufstoßen und somit eine Schädigung der Schleimhäute hervor. Andere Medikamente (beispielsweise trizyklische Antidepressiva oder Antihistaminika der ersten Generation) gehen mit Nebenwirkungen wie Mundtrockenheit einher und beeinträchtigen die Stimme auf indirektem Wege. Cortisonsprays führen ebenfalls zu Heiserkeit, während Wirkstoffe (wie ACE-Hemmer), die

hysan® Nasensalbe und Pflegespray - das Pflege-Duo für Ihre Nase!

Beschwerden länger als drei Wochen, sollten Betroffene unbedingt einen Arzt konsultieren. Im Anfangsstadium des Larynxkarzinoms kann Kehlkopf-erhaltend operiert werden, während der Kehlkopf bei fortgeschrittenen Tumoren entfernt wird. Betroffene können dann nicht mehr durch den Mund und die Nase atmen, sondern durch ein Tracheostoma, ein Loch am Hals. Das natürliche Sprechen ist mit einem Tracheostoma nicht möglich, allerdings erlernen Betroffene, sich mit einer „Ersatzstimme“ zu artikulieren.

Bei Eingriffen am Herzen, an der Aorta, an der Halswirbelsäule oder an der Schilddrüse ist eine Schädigung des Nervus vagus nicht ausgeschlossen. Dieser ist normalerweise an der motorischen Steuerung von Kehlkopf, Rachen und der oberen Speiseröhre beteiligt. Ist der Vagusnerv beeinträchtigt, kann es zu Lähmungen der Stimmbänder kommen. Auch Krämpfe der Kehlkopfmuskulatur führen zu einem Stimmverlust, hier liegen neurologische Ursachen zugrunde.

Tipps bei Heiserkeit Reden ist Silber, Schweigen ist Gold – Heisere sollten ihre Stimme am besten schonen und so wenig wie möglich sprechen. Nicht nur vom Flüstern, auch vom Räuspern sollte abgesehen werden, da es die Schleimhäute schädigt. Raucher sollten auf das Qualmen verzichten, weil der Rauch die Atemwege reizt. Warme Getränke tun bei Heiserkeit gut, Tees sind bei Stimmproblemen ideal. Die Luft in geschlossenen Räumen ist im Winter durch die Heizung oft trocken, daher ist es sinnvoll, Luftbefeuchter einzusetzen oder Wasserschalen auf die Heizung zu stellen. Personen mit Heiserkeit können die

Genesung zusätzlich unterstützen, indem sie den Hals mit einem Schal oder einem Rollkragenpullover warmhalten. Wer häufig unter Sodbrennen oder Reflux leidet, sollte auf fettige, scharfe oder säurehaltige Speisen verzichten, da die aufsteigende Magensäure die Stimmlippen beeinträchtigt. Menschen, die viel sprechen müssen, sollten ihre Stimme morgens ruhig aufwärmen, indem sie mit geschlossenem Mund und locker aufeinander gelegten Lippen summen, denn der Vorgang wirkt wie eine Stimmlippenmassage. Nach einem langen Stimmeinsatz empfiehlt es sich, locker und leise zu summen, um die Durchblutung der Stimmlippen zu fördern und das Gewebe zu regenerieren. Gähnen ist als Aufwärmübung vor einem längeren Sprechensatz ebenfalls hilfreich und kann bei Vielsprechern auch der Erholung ihrer Stimme dienen. Machen Sie Ihren Kunden bewusst, dass Lautstärke beim Sprechen nicht alles ist. Ein ruhiges Sprechtempo sowie eine klare Artikulation gewährleisten in der Regel, dass man verstanden wird.

Hilfe aus der Apotheke Oft ist die Apotheke die erste Anlaufstelle für Kunden, die unter Stimmproblemen leiden. Eine ausreichende Befeuchtung der Mund- und Rachenschleimhäute hilft dabei, die angeschlagene Stimme zu verbessern, denn nur eine befeuchtete Schleimhaut schützt zum einen vor Krankheitserregern und gewährleistet zum anderen die physiologischen Funktionen. Empfehlen Sie Halstabletten, die einen befeuchtenden Schutzfilm bilden und die Stimme rasch wieder regenerieren. Sie lindern Symptome wie Heiserkeit, Halskratzen oder Hustenreiz, die zum Beispiel ▶



- Ohne Konservierungsmittel, weil diese die Schleimhäute schädigen können
- hysan® Pflegespray befeuchtet, pflegt und unterstützt die Regeneration der Nasenschleimhaut
- hysan® Nasensalbe pflegt und schützt den Naseneingang

www.hysan.de

URSAPHARM Arzneimittel GmbH
Industriestraße 35, 66129 Saarbrücken
www.ursapharm.de

► durch lautes Sprechen oder durch eine Erkältung verursacht werden.

Möglichkeiten der Selbstmedikation Präparate mit Hyaluronsäure, Natriumhydrogencarbonat, Zitronensäure sowie den Gelbildnern Xanthan und Carbomer sind bei Stimmproblemen ideal. Beim Lutschen der Halstabletten regen die Zitronensäure und das Natriumhydrogencarbonat durch ihren leichten Brauseeffekt den Speichelfluss inten-

cken und gereizten Schleimhäute. Für eine intensive, langanhaltende Befeuchtung gibt es Isländisch Moos auch in Kombination mit einem Hydrogel-Komplex mit Hyaluronsäure. Die Pastillen sorgen für einen Feuchtigkeitsschutzfilm auf der Oberfläche der Schleimhäute. Der Hydrogel-Komplex enthält Carbomer und Xanthan-Gummi und dient dazu, das Verbleiben auf den Schleimhäuten zu verstärken. Die Lutschpastillen stellen eine gute Alternative für Kun-

den dar, die den Brauseeffekt beim Lutschen des oben beschriebenen Präparates als unangenehm empfinden. Lutschpastillen mit pflanzlichen Inhaltsstoffen wie Eibischwurzel oder Malvenblüten regen die Sekretproduktion an und befeuchten ebenfalls die Schleimhäute. Die Schleimstoffdrogen versprechen eine schützende Wirkung, da die wasserlöslichen Polysaccharide mit dem Speichel einen Schutzfilm auf der Mund- und Rachenschleimhaut bilden. Auf dem Markt sind auch Lutschtabletten mit einer Kombination aus Primelwurzel, Fenchel und Anis erhältlich. Die Halspastillen haben sich bei Heiserkeit und Hustenreiz bewährt, da sie die strapazierte Stimme regenerieren. Heiserkeit lässt sich auch ideal mit salzhaltigen Präparaten lindern. Diese eignen sich zum Sprühen, Lutschen oder Inhalieren und haben einen befeuchtenden und reinigenden Effekt auf die Hals- und Rachenschleimhaut. Durch die Anwendung lösen sich festsitzende Beläge, außerdem werden der Speichelfluss ange- regert und die gereizten Schleimhäute beruhigt. Hypertone Salzpräparate vermindern aufgrund ihres osmoti-

schon Effekt die Schwellungen an Stimmlippen und Schleimhäuten. Bei Heiserkeit können PTA und Apotheker auch einen Schleimhautschutz mit Ectoin empfehlen. Die Substanz wirkt stark wasserbindend, entzündungshemmend und abschwellend. Sie bildet einen schützenden Film auf den Schleimhäuten, befeuchtet diese und unterstützt die Regeneration. Ectoin gibt es zum Inhalieren, als Lutschpastillen oder in Form von Rachensprays. Auch der altbekannte Wirkstoff Dexpantenol hilft bei einem Stimmverlust. Die Lutschtabletten reduzieren Entzündungen im Mund- und Rachenbereich und stabilisieren aufgrund ihrer befeuchtenden und wundheilungsfördernden Eigenschaften die geschädigten Schleimhäute. Oft tut Betroffenen mit Heiserkeit Wärme gut, zum Beispiel in Form eines Wärmeschals. Dampfbäder mit Kamille, Salbei oder Thymian verschaffen ebenfalls Linderung, die Zusätze sollten allerdings keinen Alkohol enthalten, weil dieser die Schleimhäute austrocknet. Auch Salbeibonbons oder Salbeitees lindern aufgrund der antientzündlichen Wirkung der Heilpflanze die Heiserkeit. Homöopathika haben sich bei Heiserkeit ebenfalls bewährt und sind aufgrund ihrer guten Verträglichkeit vorteilhaft. Hierzu zählen die Einzelmittel Spongia, Aurum triphyllum, Hepar sulfuris, Aconitum, Ammonium bromatum, Phosphor oder Causticum. Auch Anis-Pyrit-Tabletten lindern Beschwerden bei Heiserkeit, Lufröhren- und Kehlkopfentzündungen. Außerdem gibt es homöopathische Komplexmittel, die gegen Rachenentzündungen helfen, und die dadurch bedingte Heiserkeit lindern.

Tritt die Disphonie regelmäßig auf, dauert sie länger als zwei Wochen an oder ist sie von Symptomen wie Fieber begleitet, raten Sie bitte zu einem Arztbesuch. ■

Eine Befeuchtung der Schleimhäute schützt vor Krankheitserregern und gewährleistet die physiologische Funktion.

siv an, während sich Xanthan und Carbomer sowie die Hyaluronsäure schützend und langanhaltend auf die Schleimhäute legen und sie befeuchten. Hyaluronsäure ist eine natürliche, körpereigene Substanz, gilt als ein wichtiger Feuchtigkeitsspeicher und benetzt die gereizten Schleimhäute wie ein Balsam.

PTA und Apotheker können ihren Kunden die Halstabletten in verschiedenen Geschmacksrichtungen (fruchtiges Kirsch-Menthol, aromatisches Cassis-Menthol, frisches Grapefruit-Menthol oder liebliches Holunderblüte-Mentholfrei) anbieten. Vorteilhaft ist außerdem, dass auch Schwangere und Stillende die Pastillen lutschen dürfen.

Isländisch Moos gehört zu den Schleimdrogen und ist in Form von Lutschpastillen erhältlich. Die Flechte wächst in Mooren, in Nadelwäldern oder auf Heiden, ist in den Mittel- und Hochgebirgen Nord- und Mitteleuropas beheimatet und wird bereits seit dem 17. Jahrhundert als Heilpflanze verwendet. Pastillen mit Isländisch Moos verfügen über einen hohen Schleimstoffgehalt und legen sich beim Lutschen auf die tro-

cken und gereizten Schleimhäute. Für eine intensive, langanhaltende Befeuchtung gibt es Isländisch Moos auch in Kombination mit einem Hydrogel-Komplex mit Hyaluronsäure. Die Pastillen sorgen für einen Feuchtigkeitsschutzfilm auf der Oberfläche der Schleimhäute. Der Hydrogel-Komplex enthält Carbomer und Xanthan-Gummi und dient dazu, das Verbleiben auf den Schleimhäuten zu verstärken. Die Lutschpastillen stellen eine gute Alternative für Kunden dar, die den Brauseeffekt beim Lutschen des oben beschriebenen Präparates als unangenehm empfinden. Lutschpastillen mit pflanzlichen Inhaltsstoffen wie Eibischwurzel oder Malvenblüten regen die Sekretproduktion an und befeuchten ebenfalls die Schleimhäute. Die Schleimstoffdrogen versprechen eine schützende Wirkung, da die wasserlöslichen Polysaccharide mit dem Speichel einen Schutzfilm auf der Mund- und Rachenschleimhaut bilden. Auf dem Markt sind auch Lutschtabletten mit einer Kombination aus Primelwurzel, Fenchel und Anis erhältlich. Die Halspastillen haben sich bei Heiserkeit und Hustenreiz bewährt, da sie die strapazierte Stimme regenerieren. Heiserkeit lässt sich auch ideal mit salzhaltigen Präparaten lindern. Diese eignen sich zum Sprühen, Lutschen oder Inhalieren und haben einen befeuchtenden und reinigenden Effekt auf die Hals- und Rachenschleimhaut. Durch die Anwendung lösen sich festsitzende Beläge, außerdem werden der Speichelfluss ange- regert und die gereizten Schleimhäute beruhigt. Hypertone Salzpräparate vermindern aufgrund ihres osmoti-

*Martina Görz,
PTA, M. Sc. Psychologie,
Fachjournalistin*