Arbeiten an einer guten Stimme

Autor(en): **Kornacher, Johannes**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): **- (2004)**

Heft 76

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-815686

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Foto: jok

Arbeiten an einer guten Stimme

Viele Parkinsonkranke bekommen irgendwann Probleme mit der Stimme und dem Sprechen: Sie beginnen zu nuscheln, verhaspeln sich, reden undeutlich oder unterschiedlich schnell. Die Logopädie kann helfen, die Sprache zu verbessern, etwa mit dem Sprechbrett, das Tschugger Therapiefachfrauen demonstrieren (Foto). *Von Johannes Kornacher*

Willi H. kehrt depremiert von der Schule nach Hause. Der Sekundarlehrer, vor fünf Jahren an Parkinson erkrankt, will unbedingt seinen Beruf weiter ausüben. Das ist dem 58-Jährigen bisher auch gut gelungen. Seine Hauptsymptome wie Muskelversteifung, etwas schleppender Gang und starkes Schwitzen sind erträglich. Seine Schüler, mit denen er sein Problem besprochen hatte, behandeln ihn einigermassen respektvoll. «Es geht ganz gut», sagte er noch vor kurzem einem Freund. Doch heute muss er einen herben Rückschlag einstecken.

Schon seit längerem hat H. bemerkt, dass seine Stimme heiser klingt und gelegentlich, vor allem im Unterricht, auch etwas gepresst. Heute aber sagt ihm eine Schülerin: «Man versteht Sie ja gar nicht.» Auf Nachfragen in der Klasse bestätigt man ihm: «Ihre Stimme klingt so komisch.» H. ist schockiert. «Jetzt merken es die anderen auch», fährt es ihm durch den Kopf. Ein Lehrer, der nicht gut spricht – das könnte leicht der Anfang vom Ende seiner Berufslaufbahn sein.

Beim Sprechen sind mehr als 30 Muskeln aktiv.

Bereits am nächsten Morgen ruft H. seinen Hausarzt an. «Was kann ich tun», fragt er besorgt. Die Logopädin Dagmar Salzmann kennt das aus ihrer Berufspraxis. «Berufstätige, vor allem wenn sie häufig reden müssen, achten viel mehr auf Veränderungen ihrer Stimme und reagieren schneller auf Signale ihrer Umgebung», sagt sie. Salzmann, im Parkinsonzentrum der Klinik Bethesda in Tschugg angestellt, arbeitet häufig mit Parkinsonpatienten. Mehr als zwei Drittel von ihnen bekommen im Verlauf ihrer Krankheit Probleme mit der Stimme oder dem Sprechen. Der Neurologe und Co-Autor des Buches «Der Parkinson-Patient», Hubert Lösslein, führt Sprechstörungen sogar als häufiges Anfangssymptom der Krankheit an. «Zumindest ist es oft das, was die Umgebung als erstes daran denken lässt, dass der Betroffene krank sein könnte.»

Was passiert? Das Grundproblem bei Morbus Parkinson ist die Störung der Bewegungsabläufe. Neben Gehen oder Feinmotorik ist auch das Sprechen ein Bewegungsakt. «Mehr als 30 Muskeln sind

beim Sprechen aktiviert», sagt die Logopädin Dagmar Salzmann. Bei Parkinsonpatienten sind die Muskulatur der Atmung, des Kehlkopfes, der Zunge, des Mundes und des Kiefers beeinträchtigt. Die Atemfrequenz der Patienten ist reduziert. Die verkürzte Atmung reduziert den Druck der Stimme. Das macht sie leiser, undeutlicher und monotoner. Dazu kommt, dass die Muskulatur des Gesichts weniger flexibel wird, manchmal sogar fast versteift. Das führt zum parkinsontypischen Maskengesicht und schränkt auch die Bewegung der Lippen stark ein. Ein anderes häufiges Zeichen: die Heiserkeit der Stimme. Sie entsteht, weil der Patient die Stimmbänder und auch die Muskulatur des Kehlkopfes zu stark oder im falschen Rhythmus anspannt. Oft wird die Stimme dadurch auch zittrig oder klingt gepresst.

Was tun? Der Arzt von Willi H. überprüfte zunächst die Medikamentendosis, denn häufig lindern sich die Probleme der Stimme mit der Optimierung der Anti-Parkinsonmittel. Dazu verschrieb ihm der Arzt logopädische Übungen. Logopädie bietet eine Fülle von Übungen zur Verbesserung der Stimmqualität. Die Logopädin Dagmar Salzmann verspricht aber keine Wunder: «Logopädie kann viel erreichen, verlangt aber vom Patienten viel Einsatz.» Das heisst: üben und nochmals üben. Martin Ochsner schreibt dazu in seinem Buch *Positiv Leben mit Parkinson:* «Üben Sie zu Hause, im Auto, im Garten, beim Spaziergang – täglich und konsequent!»

Grundproblem ist eine mangelhafte Atmung.

Dagmar Salzmann klärt in der Rehabilitation mit einem neuen Patienten fünf Hauptpunkte ab: Lautstärke, Mimik, Atmung, Stimmqualität und Tonhaltedauer. Jede Behandlung beginnt mit Stimm- und Atemübungen zur Entspannung der Muskulatur: Summen, Seufzen, Gähnen. Die Therapeutin korrigiert die Sitzhaltung des Patienten, lässt ihn die Schultern hochziehen und senken, den Kopf langsam auf die Brust senken und hin- und her bewegen. Schritt für Schritt arbeitet sie an der Verbesserung des Stimmvolumens oder der Lautstärke. Zur Kräftigung der Stimme etwa dient die Rufübung: Rufen-Entspannung-Rufen-Entspannung. «Es geht bei der Stimmbildung auch darum, Spannung aufzubauen», sagt sie. Sie lässt den Patienten einen Ball werfen und dabei laut etwas sagen. Nach vier bis fünf Übungen erfolgt dann eine Entspannungsphase. Auch Singübungen werden in der Logopädie bei Morbus Parkinson häufig eingesetzt. Hier achtet die Therapeutin besonders auf bewusste Atempausen: Betonung, Pause, Betonung, Pause.

Grundlegendes Problem ist immer eine mangelhafte Atmung. «Atmung schaffen» will deshalb die Logopädin mit dem Patienten. Zur Steigerung des Atemdrucks lässt sie ihn beispielsweise mit einem Strohhalm Luft ansaugen. Eine eher eintönige Sprechmelodie wird lebendiger durch Leseübungen. Dabei wird ein Text laut mit genauem Betonen gelesen, was man auch daheim mit einem Tonbandgerät tun kann. Die allgemeine Verständlichkeit kann man durch kontrollierteres Schlucken verbessern. Tipp von Dagmar Salzmann: Ein Bonbon oder Kaugummi produziert mehr Speichel, zwingt aber auch zu mehr Schlucken. «Wichtig ist es, vor und nach einem Satz zu schlucken, sich dafür Zeit zu lassen», sagt sie. So wird auch das Sprechen deutlicher. Sie verrät ihren Patienten auch Tricks für Strategien im Alltag – manche sind unauffällig, denn es muss ja nicht jedem auffallen. Beispiele: Der kleine Softball in der Hosentasche, den man beim Sprechen rhythmisch presst, oder der Stift, mit dem man aufs Papier klopft. Beides verlangsamt und rhythmisiert das Sprechen.

Schon nach drei, vier Wochen logopädischer Behandlung können sich bei vielen Patienten gute Fortschritte zeigen. Jetzt entscheidet der Einsatz des Patienten. «Wir können Anleitung bieten und beraten, trainieren muss jeder selber», sagt Salzmann. «Und zwar regelmässig, möglichst täglich zehn Minuten.» Sekundarlehrer Willi H. profitiert inzwischen vom Stimmtraining. Er setzt heute seine Stimme bewusster ein, atmet tiefer, spricht wieder deutlicher. Sein Selbstbewusstsein ist damit deutlich gestiegen, was ihm eine wichtige Alltagsübung erleichtert: Reden, reden, reden.

Foto: Klinik Bethesda, Tschugg

Dieses Holzbrett hilft dem Parkinsonkranken, mehr Rhythmus in die Sprache zu bringen.

Parkinsonpatienten sind schweigsame Menschen. Reden ist anstrengend. Aber Nicht-mehr-Reden isoliert. Es gilt hier die Mitte zu finden. Ich möchte mich meinen Stimmproblemen stellen und daran arbeiten. Ich möchte aber auch schweigen dürfen. In einer Umgebung, die das versteht, weil sie die Gründe kennt. Wo Verständnis ist, gibt es auch weniger Raum für Isolation.

Marianne Stocker, Parkinsonbetroffene

Parkinson-Dysarthrie

Dysarthrie ist eine Störung des automatisierten Sprechaktes. Bei Morbus Parkinson führt sie zu einer verwaschenen, ungeschickten und verlangsamten Artikulation (Lautbildung), zu Sprechbeschleunigung, einer leisen und monotonen Stimme und gestörter Intonation (Tonbildung). Es kommt auch zu unwillkürlichen Silbenwiederholungen. Die Therapie erfolgt medikamentös (vorwiegend über L-Dopa) und über die Logopädie (Pflichtleistung der Krankenkasse nach Verordnung durch den Arzt).