**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz
**Band:** 95 (2017)
**Heft:** 7-8

**Werbung**

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 02.10.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

trockenheit durch Heizungen oder Klimaanlagen sowie wegen mangelhafter Trinkmenge, falschen Stimmgebrauchs oder Reflux. Räuspern ist aber nicht gut für die Stimme. Fühlt man den Zwang, sich zu räuspern, sollte man ihn durch Schlucken oder Husten ersetzen», sagt Hanna Brockmeier.

Bei Heiserkeit im Rahmen eines Infektes ist für die Stimme Ruhe angesagt. Das heisst so wenig wie nötig sprechen und auch nicht flüstern – das belastet die Stimmbänder. Genügend zu trinken, zu inhalieren oder auch mit Lutschtabletten den Speichelfluss anzuregen und damit für eine bessere Befeuchtung der Schleimhäute zu sorgen, empfiehlt die Ärztin ebenfalls. Zu weiteren sogenannten stimmhygienischen Massnahmen gehört der Verzicht auf scharfes Essen und Rauchen und das Einhalten von Sprechpausen. Auch eine Refluxtherapie könne im Einzelfall die gewünschte Besserung bringen.

Zu lange mit einer angeschlagenen Stimme durchs Leben zu gehen, setzt nicht nur der Kommunikationsfähigkeit zu. «Wenn Räusperzwang und Heiserkeit länger als zwei Wochen andauern, sollte man abklären lassen, ob eine ernste Ursache dahintersteckt», sagt die Phoniaterin. Tumoren seien zwar selten – Kehlkopfkrebs nimmt nur etwa ein Prozent an allen bösartigen Erkrankungen ein und kommt zudem fast nur bei Rauchern vor –, aber auch die gutartigen Veränderungen des Organs bedürften einer Behandlung.

Da der Kehlkopf nur mit speziellen Instrumenten einsehbar ist, muss die Untersuchung durch HNO-Ärzte oder Phoniater erfolgen. Unter Oberflächenbetäubung schiebt die Spezialistin oder der Spezialist entweder ein flexibles Endoskop über die Nase oder ein starres Endoskop über den Mund zum Kehlkopf, das ihm die gewünschte Ansicht liefert. Bei Personen mit Sprechberufen kann sogar eine stroboskopische Untersuchung sinnvoll sein, die eine Beurteilung der Schleimhautschwingungen erlaubt und meist nur von einem Phoniater oder einer Phoniaterin durchgeführt werden kann.

Zeigen sich keine organischen Veränderungen, die eventuell einen chirurgischen Eingriff nötig machen würden, und geht man von funktionellen Stimmstörungen aus, ist eine logopädische Therapie erforderlich. Ein solches Sprech- und Atemtraining ist nicht nur bei Kindern mit angeborenem Sprachfehler sinnvoll. Auch Erwachsene können davon profitieren, um ihre Stimme kräftiger, entspannter und gesünder klingen zu lassen. Oder um stimmschonender singen zu lernen, wenn sie Mitglied eines Chors sind und ihre Stimme mit Gesang «belasten».

Während ursächliche Stimmstörungen mittels stimmhygienischer Massnahmen und operativ oder logopädisch behandelt werden können und sollten, gilt es zu akzeptieren, dass auch die Stimme altert. «Sie verändert sich im Lauf des Lebens, wie sich auch der gesamtkörperliche Zustand ändert», sagt Hanna Brockmeier. «Sie wird leiser, weniger tragfähig, weniger modulationsfähig, weniger ausdauernd.» Daher sei diese «Altersstimme» manchmal auch nicht mehr ausreichend für den Anspruch, den Einzelne an sie stellen. Die Stimme eines Menschen sei sein zweites Gesicht, heisst es. Bei diesem akzeptiert man ja auch, wenn es sich verändert. *

**Trend aus USA**

«Voice Lifting» soll Menschen, deren Stimmbänder nicht mehr ganz straff sind und die Stimme brüchig, zu einer jünger klingenden Stimme verhelfen. Die Stimmbänder können mit Eigenfett oder Hyaluronsäure aufgespritzt werden. Ziel: Die beiden Stimmband-Muskelstränge sollen sich wieder vollständig schliessen. Da sich die Füllmaterialien innerhalb von Monaten wieder abbauen, ist es für einen bleibenden Effekt auch möglich, ein Implantat in den Kehlkopf einsetzen zu lassen.

INSERAT

Das **Ausflugsziel** im Unterwallis
für Naturliebhaber und Outdoor-Fans

**20 Minuten** oberhalb Sion gelegen

› Atemberaubendes Panorama auf die Walliser Alpen
› Schöne und einfach begehbare Suonenwanderungen
› Erholung und Entspannung im Spa & Wellness-Center

**Kontakt:** Tourismbüro Anzère - Tél. 027 399 28 00 - info@anzere.ch

anzère
VALAIS SWITZERLAND
www.anzere.ch