

HNO-Phoniatrie-Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Matthias Weikert u. Dr. med. Joachim Fuhrmann u. Dr. med. Iris Hake
93051 Regensburg - Paracelsusstr. 1 - Im GesundheitsForum bei den ARCADEN
Allergologie Stimm- u. Sprachstörungen
Operative Tätigkeit: Belegarzt Krkh. Barmh. Brüder - Klinik St. Hedwig u. Ambulante Operationen im CRC
Tel: 0941/29707-0 Fax: 0941/29707-29
www.forumhno.de e-mail: info@forumhno.de Inst.Nr. 74135085 KV-Nr. 68/13193

**Heiserkeit - Eine Funktionsstörung von epidemiologischer Bedeutung
oder positiv gesprochen: Stimmhygiene lässt sich erlernen!**

Matthias Weikert u. Josef Schlömicher-Thier

Frauen und Männer, die über zwei Wochen heiser sind, sollten unbedingt zum HNO-Arzt gehen, dies ist uneingeschränkte Empfehlung der Ärzteschaft.

Nur der HNO-Arzt kann feststellen ob sich hinter der kratzig rauhen Stimme eine harmlose Erkältung, eine Überbeanspruchung oder ein Kehlkopfkrebs verbergen kann.

Jährlich erkranken etwa 5000 Menschen in Deutschland an einer bösartigen Kehlkopferkrankung. Bei Sprechberufen und vielen anderen Berufen ist der Überbeanspruchung des Stimmorgans freie Bahn gegeben, da normalerweise ein Mensch nur 2-3 Stunden ununterbrochenen Sprechens verträgt. Heiserkeit wird durch krankhafte Schwingungen der Stimmlippen verursacht. Wie die Schwingungen und der Spannungszustand der Stimmlippen im Kehlkopf verändert oder "außer Tritt geraten", so kann das "körpereigene Instrument" der Kehlkopf nur noch unregelmäßige Schwingungen oder, bei Stimmverlust keinerlei Schwingungen mehr erzeugen. Ursachen für die Verspannungen der Stimmlippen können sichtbare krankhafte Veränderungen des Kehlkopfes sein wie Polypen, Zysten, Stimmlippenknötchen oder gar eine bösartige Neubildung wie das Karzinom. Relativ harmlos sind sog. Kontaktgranulome, welche eine gutartige Veränderung im hinteren Drittel der Stimmlippen darstellen, häufig auch durch die Refluxerkrankung mit ausgelöst. Stimmintensive Berufe, so auch die ÄrztInnen, Geistliche, LehrerInnen, DozentInnen, KindergärtnerInnen, SchauspielerInnen, SängerInnen, Verkäufer u.v.m. leiden immer mehr an derartigen gutartigen Stimmlippenveränderungen. Diese sind nicht selten gekoppelt mit Funktionsstörung und Stresserkrankung gastro-oesophagealer Reflux. Solche Stimmfunktionsstörung mit dem Leitsyndrom Heiserkeit, gehen einher mit Fremdkörpergefühl im Hals, Räuspern und Husteln, nicht selten Schmerzen, Stimmermüdung und Stimmversagen. Besserungen bringen antientzündliche Inhalationen, eine entsprechende Diät und/oder Änderung der Lebensverhältnisse, Stimmschonung und je nach individuellem Verlauf auch eine Abtragung einer solchen gutartigen Stimmlippenwucherung.

Unabdingbar ist jedoch Stimmschonung und Stimmruhe einzuhalten und ein Verhalten einzuüben, durch das der Stimmstress abgebaut werden kann. Bei Refluxstörungen wird manchmal ex juvantibus PIP (Inhibitoren der Protonenproduktion in der Magenschleimhaut) verordnet.

Den meisten Frauen und Männern in der Bevölkerung fehlt das Bewusstsein, dass hoher Zigaretten- und Alkoholkonsum zu Heiserkeit und "Stimmstress" führen kann. Die Gefahr, dass sich auch einer solchen chronischen Laryngitis Krebs entwickeln kann, wird nach wie vor unterschätzt. Eine Krebsvorstufe im Kehlkopf ist die hyperplastische Laryngitis mit leukoplakischen Veränderungen. Oft ist es notwendig in örtlicher Betäubung, seltener auch in Vollnarkose diese Neubildungen abzutragen.

Ebenfalls sind hier begleitende stimmhygienische Maßnahmen erforderlich:

Stimmruhe, Inhalationen, logopädische Stimm- und Atemtherapie.

In den meisten Fällen ist jedoch die Heiserkeit nicht organisch bedingt, sondern stellt ein funktionelles Überlastungssyndrom dar. Die Ursache liegt in der Diskrepanz zwischen Anforderungen an das Stimmorgan und der tatsächlichen Belastbarkeit der Stimme.

Neben den klassischen stimmintensiven Berufen (s.o.) ist heute fast jeder einmal von einer solchen Funktionsstörung betroffen. Mit ein Grund ist, dass die Stimme gegen einen immer höheren Lärmpegel in unserer Umwelt, insbesondere auch den Freizeitlärm, ankämpfen muss, Opfer sind nicht selten schon "die Kleinsten", unsere Kinder. Immer häufiger entdecken HNO-Ärzte bei Kindern sog. Schreiknötchen als Folge mangelnder Stimmhygiene. Die kindlichen Schreiknötchen stellen jedoch ein komplexes Problem dar, wie Wohn- und Umweltverhältnisse, Allergien, Infektneigungen, psychosoziale Konflikte in der Familie, unter den Geschwistern, in der Kindergartengruppe oder in der Klasse. Gemeinsame Nenner dieser Funktionsstörung Heiserkeit ist die mangelnde Stimmhygiene, die man aber durchaus erlernen kann; wichtig ist deshalb das Erlernen stimmschonenden Verhaltens gemeinsam mit den Eltern. Der schreiintensive Spielplatz und Fußballplatz der Heranwachsenden stellen nicht immer die besten stimmhygienischen Voraussetzungen dar. Auf der anderen Seite ist "Briefmarken sammeln" als stumme Tätigkeit keine adäquate Therapie.

Hier gilt es Aggressivität und Konfliktverhalten aus der "Stimme zu nehmen", auf "Harmonie zielende" Spiele und Lieder-Singen (mussische Erziehung), können ein gangbarer Weg sein. Ob die Veränderungen im Kehlkopf harmlos oder bösartig sind, kann der Arzt durch die kaum belastende Kehlkopfspiegelung feststellen. Diese wird heute durch Lupenendoskopien, die eine optimale Inspektion des Kehlkopfs gestatten, am besten gewährleistet; für die Kinder gibt es kleine Kehlkopfendoskope, die kaum belastend sind und bei entsprechender spielerischer Erklärung dem Kind durchaus zugemutet werden können. Spezielle Schutzvorrichtungen des Endoskops erlauben, dass die Kinder bei geschlossenem Mund, durchaus auf das Endoskop "draufbeißend", untersucht werden können. Das lästige Herausziehen der Zunge ist auch nicht mehr notwendig. Zudem gibt es die Möglichkeit mit kleinen flexiblen Fiberendoskopen durch die Nase den Nasenrachen und den Kehlkopf zu untersuchen.

Man sollte das Symptom Heiserkeit gesamtgesellschaftlich ernstnehmen.

Das Therapiefeld Stimmhygiene ist eine wichtige Aufgabe des Phoniaters und der Logopäden.