

FORSCHUNG

medizin

Stimmversagen



Auf die Stimme kommen harte Zeiten zu. Laut einer finnischen Studie zeigt sich bei den Fußball-Coaches eine deutlich erhöhte Prävalenz für Stimmprobleme.

Fußball-WM – Es gehört einfach dazu: Laute Gesänge, frenetischer Jubel, anfeuernde Rufe – ein Fußballspiel ist immer mit viel Enthusiasmus verbunden. Das bestätigte schmunzelnd Christian Stoll, Stadionsprecher von Werder Bremen auf einer Presseveranstaltung zur „Funktionalen Dysphonie im Kontext sportassozierter Fehlbelastungen des Sprechapparates“. Diskutiert wurde eine neue finnische Studie, die erstmals die Stimmprobleme von Fußballtrainern in den Fokus des wissenschaftlichen Interesses rückt. Dabei ergab sich: Trainer leiden häufiger darunter als Lehrer oder Priester, deren Stimme ja beruflich bedingt ebenfalls im Dauereinsatz ist.

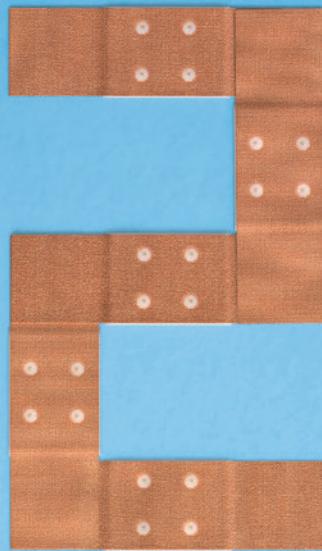
Für ihre Arbeit hatten Daniel Fellman und Susanna Simberg von der Abo Akademi University in Turku mehr als 100 Fußballtrainer hinsichtlich eventueller Beeinträchtigungen ihrer Stimme befragt. Die am häufigsten genannten Beschwerden waren Räuspern und Husten beim Sprechen, gefolgt von einer heiseren und leiser werden den Stimme. Denn gerade beim Einsatz im Freien sind

die Umgebungsgeräusche extrem hoch und die Distanzen zu den Spielern lang.

Wird der sensibel abgestimmte Sprechapparat jedoch zu stark gefordert oder falsch gebraucht, kann sich eine fehlbelastungsinduzierte Dysphonie etablieren, erläuterte Dr. Robin Banjeree, Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde in Unna. „Typisch für diese funktionelle Störung ist Heiserkeit, zudem können Patienten unter Halskratzen, Räusperzwang und Hustenreiz leiden.“ Dass es so häufig Fußballtrainer trifft, ist kaum verwunderlich: Denn neben dem ausgiebigen Gebrauch der Stimme gilt auch eine hohe Hintergrundlautstärke als Risikofaktor. Das sensible System reagiert unbewusst auf Umgebungsgeräusche und versucht dies mit erhöhter Anspannung zu überwinden. Daraus resultieren Fehlmuster, die irgendwann zu Missemmpfindungen führen und unter Umständen sogar zur Entwicklung von Stimmlippenknötchen. Die Logopädin Beatrice Rathey-Pötzke, Leiterin einer Logopädie-Schule in Kiel, empfiehlt deshalb vor absehbaren stimmlichen Belastungsproben die Stimme schonend aufzuwärmen und so auf ihren Einsatz vorzubereiten – sowie anschließend eine Erholungsphase einzuplanen. Sie betonte dabei die Bedeutung einer konsequenten Befeuchtung der Schleimhäute. Geeignete Maßnahmen dazu seien eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und feuchte Raumluft. Als sehr geeignet bezeichneten sowohl Rathey-Pötzke als auch Dr. Banjeree den Einsatz von GeloRevoice® Hals-tabletten. Diese linderten viele Symptome funktioneller Stimmprobleme, indem gelbildende Bestandteile wie Hyaluronsäure, Carbomer und Xanthan den Speichel binden und ein spezielles Hydro-Depot bilden. Die Logopädin schwört vor großen Sport-Events auch auf Warm-up-Übungen für die Stimme: „Summen ist beispielsweise eine wunderbare Möglichkeit, die Stimme schonend vorzubereiten.“ Auch Gähnen helfe, die Resonanzräume zu öffnen und die Stimme zu lockern. ■

QUELLE

Pressegespräch GeloRevoice „You'll never talk alone – gut gebrüllt ist halb gewonnen“, 3. Mai 2018, Dortmund.



3 SCHRITTE ZUR SCHNELLEREN WUNDHEILUNG

Empfehlen Sie 3 Schritte, um Verletzungen einfach, sicher und 2x schneller zu heilen

NEU



REINIGEN

Zum Schutz vor Infektionen:

- ✓ schmerzfrei und schnell
- ✓ auch für Kinder und empfindliche Haut geeignet

SCHÜTZEN

Zur Versorgung kleinerer Wunden:

- ✓ starke Klebkraft
- ✓ kein Verkleben der Wundauflage
- ✓ schützt und polstert die Wunde

HEILEN

Zur Behandlung von Wunden:

- ✓ doppelt so schnelle Wundheilung*
- ✓ hilft Narbenbildung zu reduzieren
- ✓ auch für Babys geeignet

*Im Vergleich zu einer unbehandelten Wunde

Überzeugen Sie sich selbst von der neuen Hansaplast Wundheilsalbe:

Fordern Sie jetzt Ihr persönliches Gratismuster (3,5 g) an.*

- Tel.: (040) 49 09 75 67
- Fax: (040) 49 09 75 64
- Mail: kundenservicecenter@beiersdorf.com



*Verpackungs- und Versandkosten übernimmt Beiersdorf für Sie. Nur solange der Vorrat reicht.

Ihr Stempel: