

Ratschläge von Professor Markus Hess von der Deutschen Stimmklinik **Räuspern, Krächzen, Heiserkeit: Ab wann wird's ernst?**



Viele unterschätzen die kleinen Hilferufe der Stimme. Der altbekannte Frosch-im-Hals, häufiges Räuspern oder Heiserkeit sind keine Symptome, die man auf die leichte Schulter nehmen sollte. Gerade im Herbst machen Wind und Wetter unserer Stimme zu schaffen. Welche Hausmittel eine Verbesserung der Stimmenfunktion, sowie Linderung der Schmerzen erwirken und ab wann es einer Behandlung bedarf weiß **Professor Markus Hess, führender Phoniater, HNO-Arzt und Gründungsmitglied der [Deutschen Stimmklinik](#)** auf dem Gelände des Universitäts Klinikums

Hamburg-Eppendorf (UKE).

PRESSESTELLE:
NICOLA SIEVERLING
HARVESTEHUDER WEG 21
20148 HAMBURG

TELEFON: +49 (0)40 429 358 43
redaktion@nicola-sieverling.de
www.nicola-sieverling.de

• Heiserkeit, die länger als drei Wochen anhält, Stimmabbrüche während des Sprechens und mangelnde Belastungsfähigkeit sind klare Anzeichen, dass der „Frosch im Hals“ keine vorübergehende Erscheinung, sondern behandlungsbedürftig ist. Viele der alltäglichen Gewohnheiten beeinflussen die Stimmenfunktion und mit den richtigen Übungen kann Erkrankungen vorgebeugt werden.

Es ist wichtig ausreichend zu trinken, die Stimme vor Präsentationen oder langen Reden aufzuwärmen und diese durch tägliche Stimmübungen fit zu halten. Oft ist langes Sprechen bei einer lauten Geräuschkulisse ein Faktor für die Verschlechterung der Stimmleistung, da diese zu stark auf lange Zeit beansprucht wird. Tägliche Übungen wie regelmäßige Gähnungen und Lippenflattern oder eine aufrechte Hals-Kopf-Position helfen die Stimmleistung auf natürliche Weise fit zu halten.

Phonochirurgische Operation hilft bei organischen Störungen

Ist die Stimme heiser, greifen viele Betroffene auf die kleinen „Hausmittelchen“ zurück. Eine warme Milch mit Honig, Salbei-Tee oder warme Wickel: Alles, was hilft, hat prinzipiell seine Berechtigung. Es ist wichtig viel zu trinken, die Stimme zu schonen und regelmäßig zu inhalieren. Wenn die Heimtherapie jedoch nicht anschlägt und die Heiserkeit länger als drei Wochen andauert, kann eine sogenannte „phonochirurgische“ Operation in vielen Fällen einer organisch bedingten Störung helfen – besonders dann, wenn die logopädische Therapie keine weitere Verbesserung erzielt. „Gerade die

DEUTSCHE STIMMKLINIK
MANAGEMENT GMBH
MARTINISTRASSE 64
20251 HAMBURG
KONTAKT@STIMMKLINIK.DE
WWW.STIMMKLINIK.DE

SITZ: HAMBURG
AMTSGERICHT HAMBURG
HRB 126700
UST-ID-NR.: DE290352914

GESCHÄFTSFÜHRER
FRANK MÜLLER
PROF. DR. MARKUS HESS
DR. SUSANNE FLEISCHER

BANKVERBINDUNG
BANKINSTITUT: HASPA HAMBURG
IBAN: DE54 2005 0550 1259 1274 45
SWIFT (BIC): HASPDEHXXX

minimal-invasive, phonochirurgische Operationstechnik hat in den letzten Jahren enorm an Bedeutung zugenommen. Bei langanhaltenden Symptomen ist es wichtig die Therapien in Anspruch zu nehmen und einen Facharzt aufzusuchen", rät Experte Professor Markus Hess.

Wie kann ich feststellen, ob eine Behandlung notwendig ist?

- Auf der Website www.stimmklinik.de den VHI (voice handicap index - deutsche Version) herunterladen
http://stimmklinik.de/pages_de/index.php?p=broschueren
Bei mehr als 20 Punkten einen Facharzt befragen.
- Bei Sängern den Classical Singer Handicap Index bzw. den Modern Singer Handicap Index herunterladen
http://stimmklinik.de/pages_de/index.php?p=broschueren
Bei mehr als 30 Punkten einen Phoniater (Facharzt für Stimme) befragen.
- Bei Räusperzwang den RSI ausfüllen
http://stimmklinik.de/pages_de/index.php?p=broschueren
Bei mehr als 14 Punkten einen HNO-Arzt oder Phoniater (Facharzt für Stimme) befragen.
- Sollte das nicht gewünscht sein, dann hilft folgender Check: Stimmberufe - Basisuntersuchung und regelmäßige check-ups, im Zweifel eine Kehlkopfspiegelung durch einen Facharzt durchführen lassen inklusive Stroboskopie (Feinanalyse der Stimmband-Schwingungen).

Die DEUTSCHE STIMMKLINIK ist die modernste Stimmklinik Europas und als national und international multidisziplinäres Zentrum auf alle Belange der Stimme spezialisiert. Es werden alle Arten von Störungen der Sprechstimme und der Singstimme mit modernsten computergesteuerten Videotechniken und Stimmanalyseverfahren diagnostiziert und konservativ oder phonochirurgisch behandelt. Der besondere Fokus gilt der Behandlung von Stimmstörungen bei Sprech-, und Singberufen (Sänger, Moderatoren, Berufssprecher).

Im Bereich der stimmverbessernden Operationen gehört Prof. Hess in Deutschland und Europa zu den Stimmchirurgen mit den meisten phonomikrochirurgischen Eingriffen. Er hat in den vergangenen Jahren weit mehr als 5.000 Operationen an den Stimmlippen durchgeführt.