

Einzigartig und gut trainierbar

Starke Stimme – auch im Alter

Die Stimme gilt als besonderes Phänomen. Genau wie Haar- und Augenfarbe, Größe und Charakter macht sie einen Menschen einzigartig. Wie alle Bereiche in unserem Körper unterliegt auch die Stimme dem physiologischen Alterungsprozess. Wenn der Stimmklang gestört ist und die Leistungsfähigkeit der Stimme nachlässt, steckt meist keine krankhafte Veränderung dahinter. Oft liegt es daran, dass die Stimme mit den Jahren nicht mehr ausreichend genutzt wird. Deshalb raten Experten: Sprechen Sie, vermeiden Sie es zu schweigen, singen Sie am besten viel! Denn der Stimmapparat im Allgemeinen und im Speziellen der Kehlkopf als Muskelapparat sind gut trainierbar.

Ausdauer, Regenerationsfähigkeit, Elastizität und Spannkraft vieler Gewebe lassen im Alter nach. „Hauptursachen für Heiserkeit und brüchige Stimme sind die Abnahme von Lungenvolumen und Muskelkraft sowie eine Verknöcherung der Kehlkopfknorpel“, erklärt Georg Fleischhacker, HNO-Spezialist und Leiter der Stimmambulanz am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Bei Frauen wirkt sich auch die große hormonelle Umstellung in der Menopause aus.“

Nach einer starken stimmlichen Belastung benötigt die Stimme längere Erholungszeiten als früher. Ausdauerndes und kräftiges Sprechen ist nicht mehr so leicht möglich. „So kann es passieren, dass die Stimme schneller ermüdet, bei Belastung wegbricht, belegt oder sogar schrill klingt“, so der Experte. Selten liegen krankhafte Veränderungen der stimmgebenden Organe vor, bei hartnäckigen Beschwerden ist auf jeden Fall eine Kontrolle beim Facharzt zur Abklärung ratsam.

Auch im Alter eine starke Stimme bewahren

Nicht nur der Körper, sondern auch die Stimme will trainiert werden. Denn: „Für die Stimmgebung sind der Muskelapparat des Kehlkopfs sowie die Luft der Lunge ausschlaggebend. Mehr als 100 Muskeln sind insgesamt am Sprech- und Singvorgang beteiligt“, erklärt der HNO-Arzt.

Die Stimmlippen geraten durch den Anblasedruck der Lunge in Schwingung, dadurch entsteht die Grundfrequenz. Diese wird durch die Artikulationsorgane Lippen und Zunge zu Vokalen und Konsonanten umgeformt. Spielen alle beteiligten Muskeln reibungslos zusammen, ertönt eine kräftige Stimme. „Das beste Stimmtraining ist, regelmäßig zu sprechen und zu singen“, rät Fleischhacker. Bereits einfache Stimmübungen, regelmäßig ausgeführt, verhelfen zu besserer Resonanz und Durchhaltekraft. Gut für die Stimme, zum Beispiel vor dem Singen, sind auch Thymian und Hyaluronsäure in Pastillenform.

Veranstaltungstipp:

Wie man Gehör und Stimme am besten gesund hält, darüber informieren die HNO-Experten beim Klinikum Wissensforum Fokus: HNO am 21. November ab 18 Uhr in Wels. Weitere Themen der Veranstaltung sind neben altersbezogenen Stimmveränderungen auch innovative Hörlösungen, Diagnostik und Therapie von Obstruktiver Schlafapnoe sowie Hörsturz.

Klinikum Wissensforum Fokus: HNO

Wann: Donnerstag, 21. November 2019, 18 Uhr

Wo: Klinikum-Standort Wels, Festsaal

Eintritt frei!

Mehr Infos → www.klinikum-wegr.at

Mit einfachen Übungen zur kräftigen Stimme

Für eine wohlklingende und kraftvolle Stimme ist einerseits Training, aber auch eine regelmäßige Entspannung der Kehlkopfmuskulatur wichtig. Übungen wie diese helfen dabei:

- aufrecht hinstellen oder -setzen
- auf geraden Rücken und richtige Kopfhaltung achten
- ausatmen, Arme locker hängen lassen
- einatmen und Schultern so hoch wie möglich hochziehen
- mit einem Seufzer ausatmen und Schultern sinken lassen
- dreimal wiederholen

Trend aus Übersee: Voice-Lifting

Faltencreme, Haarfarbe, Schönheits-OPs – viele Zeichen der Alterung können heute beeinflusst werden. Selbst Voice-Lifting ist heute möglich.

Durch die Verkürzung der Stimmlippen ist der Klang wieder jugendlicher und frischer. Der Trend aus den USA ist bei Ärzten in Österreich und Deutschland noch eher umstritten, Risiken für Nebenwirkungen und Kosten sind hoch.



OA Dr. Georg Fleischhacker, MPH, Abteilung für Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten

© Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.800 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Rund 88.000 Patienten werden hier jährlich stationär behandelt. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at