

AUSWIRKUNGEN DER MUND-NASEN-SCHUTZ-MASKE AUF UNSEREN KEHLKOPF – TIPPS ZUR GESUNDERHALTUNG DER STIMME

PRIV.DOZ.DR. GEORG PHILIPP HAMMER

Seit Wochen häufen sich in meiner Ordination Anfragen von PatientInnen, besonders jedoch von vielen ärztlichen KollegInnen, die – verstärkt durch die derzeit in vielen Berufen und Tätigkeiten geltende Maskenpflicht – bei häufigem Gebrauch der Stimme im Beruf sehr oft folgende Symptome zeigen: Stimmermüdung bis hin zu Heiserkeit, Engegefühl am Hals (Globus), Anstrengung beim Sprechen, Hustenreiz und Räsperzwang, Trockenheitsgefühl im Rachen, aber fallweise auch Gefühl der verstärkten Verschleimung und Halsschmerzen. Diese Symptome verschwinden meist wieder, jedoch ist es für eine sogenannte „funktionelle Stimmstörung“ typisch, dass sich diese Beschwerden im Laufe eines Tages je nach Stimmbeanspruchung/-belastung verstärken.

WAS IST UNTER DEN DERZEITIGEN UMSTÄNDEN DIE URSACHE DAFÜR?

Es ist allgemein bekannt, dass eine Schutzmaske den Stimmklang zwar nur geringgradig, aber doch verändert – die Tragfähigkeit der Stimme im Raum verändert sich. Dieses Phänomen kann man ganz schnell nachahmen indem man sich beim Sprechen die Nase zuhält – der Stimmklang wird sich verändern! Genauso verhält es sich mit einer Mund-Nasen-Schutz (MNS) Maske!

Was passiert, wenn man gezwungen ist über einen längeren Zeitraum mit einer MNS-Maske zu sprechen? Über unser Hörorgan und das Gehirn wird uns signalisiert, dass unsere Stimme nicht laut genug für unsere Umgebung ist, und dadurch wird automatisch eine Spur lauter und auch etwas höher gesprochen (das heißt wir müssen deutlich mehr Energie und Muskelarbeit im gesamten Stimm- und Sprechapparat aufwenden). Dieser Effekt ist seit über 100 Jahren als Lombard-Effekt bekannt und tritt ebenfalls auf, wenn wir ohne Maske bei lauter Umgebung (z.B. als Lehrer in einer lärmenden Klasse) sprechen müssen.

Kurzfristig sind wir natürlich in der Lage eine solche zusätzliche Belastung für unseren Kehlkopf zu tolerieren. Allerdings kann man diese Situation durchaus mit dem Versuch vergleichen untrainiert eine längere Strecke zu laufen; man wird diese plötzliche Überbelastung der Muskulatur danach als „Muskelkater“ mit einer eingeschränkten Beweglichkeit der Beine spüren. Genauso führt eine übermäßige Belastung der Kehlkopfmuskulatur zu subjektiven Beschwerden Missempfindungen und Schmerzen unterschiedlichen Grades im Halsbereich - es bestehen häufig Räsperzwang, Brennen und Trockenheitsgefühl im Rachen sowie frühzeitige Stimmermüdung. Die normale Atmung verändert sich, die Stimme klingt rau, belegt, heiser, gepresst und knarrend. Die Stimmensätze sind hart, die mittlere Sprechtonhöhe ist erhöht. Letztlich kann zusätzlich auch eine allgemeine Verspannung der Unterkiefer-, Hals-, und Nacken-Muskulatur vorliegen.

Wenn nun Stimmprobleme auftreten, können Privatbereich und berufliche Karriere gleichermaßen beeinträchtigt sein; das heißt zusätzlich zu den psycho-sozialen Auswirkungen auf die betroffenen Personen haben die erwähnten Störungen auch durchaus ökonomische Auswirkungen. Momentan betrifft die aktuelle Maßnahme der Maskenpflicht in Kombination mit häufigem Stimmgebrauch besonders im Gesundheitssystem tätige Menschen, aber jedoch auch Bank-/PostbeamtenInnen, VerkäuferInnen, und viele mehr. Da die Anforderungen an die Stimme heute wesentlich höher sind als noch vor einigen Jahrzehnten, ist es wichtig, stimmliche Einschränkungen so früh wie möglich zu erkennen, um einem möglichen chronischen Leiden entgegenwirken zu können.

AUS DIESEM GRUND MÖCHTE ICH HIER EINIGE TIPPS ANFÜHREN, WIE MAN SEINE EIGENE STIMME IM ALLGEMEINEN, BESONDERS JEDOCH UNTER DEN MOMENTAN ERSCHWERTEN BEDINGUNGEN, GESUND HALTEN KANN:

- Locker aufrechte Körperhaltung beim Sprechen
- Zwischendurch immer wieder auf die Atmung achten und tief durchatmen
- Normales Sprechtempo
- Reduziertes Sprechen in lärmintensiver Umgebung
- Vermeidung von gewohnheitsmäßigem Räuspern & Husten
- Ausreichend Stimmerholung nach Belastung (Schweigen bzw. wenig & leise Sprechen, NICHT Flüstern)
- Vermeidung von Alkohol & Nikotin (aktiv wie passiv)
- Ausgeglichener Lebensstil (ausreichend Schlaf, Vermeidung übermäßiger Leistungsanforderungen, gleichmäßiger Wechsel von Belastungs- & Entspannungsphasen)
- Regelmäßige sportliche Betätigung, viel Bewegung in frischer Luft
- Gesundes Raumklima zuhause und am Arbeitsplatz (ausreichend Belüftung & Luftfeuchtigkeit)
- Ausgewogene Ernährung (Vermeidung von Übersäuerung und zu scharfen oder zu heißen/kalten Speisen & Getränken)
- Reichlich Flüssigkeitszufuhr
- Inhalationen mit Wasserdampf oder isotonen Salzlösungen (nur über Inhalationsgerät sinnvoll!) bei Heiserkeit und/oder nach Stimmbelastung

Jede Stimmstörung, die länger als drei Wochen andauert, sollte einer fachärztlichen Abklärung zugeführt werden. Je nach der zugrunde liegenden Störung werden vom HNO-Arzt bzw. vom Phoniater verschiedene Behandlungsformen angewendet bzw. verordnet. An erster Stelle ist hier die Logopädische Therapie als Stimmübungsbehandlung mit dem Ziel der Korrektur der gestörten Stimmfunktion zu nennen. Ziel dieses Artikels ist es jedoch, durch Achtsamkeit auf den eigenen Körper und die Anwendung der obengenannten stimmhygienischen Maßnahmen es gar nicht erst soweit kommen zu lassen...

Priv.Doiz.Dr. Georg Philipp Hammer

Facharzt für Hals-, Nasen-, und Ohrenheilkunde, Zusatzfach Phoniatrie (Stimm-, Sprech-, und Schluckstörungen)

Am Eisernen Tor 2, 8010 Graz

Tel.: 06649138007

Kontakt: office@hno-hammer.at

www.hno-hammer.at