

Wenn die Stimme brüchig wird

Therapien und Angebote gegen die „Altersstimme“ / Veränderte Stimmlippen

VON VERA WEDIG

Die „Altersstimme“ ist das Resultat eines natürlichen Alterungsprozesses. Mit den Jahren verändert sie ihren Klang, ihre Tonhöhe. Das bestätigt auch der Stadthäger Hals-Nasen-Ohren-Arzt Dr. Bernward Bock.

Der Mediziner macht deutlich, dass sich mit zunehmendem Alter jedes Gewebe und somit auch die Stimmlippen verändere. In der Jugend noch kraftvoll und klar, verliert die Stimme im Alter bei manchen Menschen ihre Klangqualität. Das Phänomen der Altersstimme betrifft Männer häufiger als Frauen und kann bereits ab dem 50. Lebensjahr deutlich hörbare Veränderungen mit sich bringen. Ob es sich tatsächlich um reine Alterung oder um eine genetisch bedingte Störung handelt, sei bis heute nicht geklärt. Durch den Veränderungsprozess kommt es zu einer Abnahme an Muskelmasse der Stimmlippen. Sie werden dünner und können bei der Stimmgebung nicht mehr so gut schließen. Dadurch klingt die Stimme angestrengt, gepresst, heiser, brüchig und leise bei meist auffällig höherer Stimmhöhe als zuvor gekannt.

Ist die Veränderung der Stimmlippen nicht sehr ausgeprägt, sollte zunächst ein Stimmtraining oder eine Stimmtherapie erfolgen, um die Stimme zu kräftigen. Sie sollte aber keinesfalls geschont werden. Ganz im Gegenteil ist zu empfehlen, viel zu sprechen und zu singen. Normalerweise kommt es nach einigen Monaten intensiver Stimmübungen zu einer Verbesserung der Stimmleistung.



Bei der VHS trainieren die Teilnehmerinnen in fröhlicher Runde ihre Stimmen. FOTO: VW

Es besteht auch die Möglichkeit zur Mittenverlagerung der Stimmlippen. Dies ist allerdings selten notwendig, wenn der Muskelaufbau über Stimmtraining erfolgt.

Sollten diese Übungen nicht helfen und es eine begründete Diagnose geben, ist eine sogenannte Augmentation, eine operative Auffüllung der Stimmlippen, möglich. Es handelt sich dabei um eine Volumenvermehrung. Zur Unterfütterung beziehungsweise Implantation können künstliche Materialien oder körpereigenes Fett verwendet werden. Eine solche ambulant vorgenommene Operation in Vollnarkose dauert etwa 60 Minuten. Postoperative Stimmruhe ist nicht erforderlich.

Die Stimme der Autorin

klingt seit drei Jahren brüchig und gepresst bei erhöhter mittlerer Sprechstimmhöhe. Ihr Umfeld reagiert zunehmend negativ auf die veränderte Stimmqualität. Das nervt bei einem Gespräch natürlich beide Seiten, vor allem wenn Worte oder ganze Sätze mehrmals wiederholt werden müssen.

So hat die Patientin den Rat des Arztes befolgt und ging zunächst in ein Stimmtraining. Als dann sechs Monate später ein Kurs der Stimmtherapeutin Beate Josten einmal pro Woche in der Volkshochschule angeboten wurde, wechselte sie dorthin. In einer Gruppe mit zehn Frauen werden zu Beginn der jeweils 90 Minuten dauernden Kurseinheiten ausreichend körperliche und stimmbildnerische Übungen

ausgeführt. Anfangs wird nicht nur der Brustkorb gedehnt, sondern alle Muskeln vom Zeh bis Kopf werden angeregt und vitalisiert, denn Singen ist ein ganzkörperlicher Vorgang. Es folgen Stimmübungen, die den gesamten Stimmumfang wieder ansprechen und von den Teilnehmerinnen als sehr unterhaltsam und befreiend empfunden werden. Bei diesen Übungen sind Arme und Beine, der Körper und natürlich der Kopf voll im Einsatz. Es wird auch viel gelacht bei den ungewöhnlichen, aber sehr effektiven Stimm- und Artikulationsübungen. Die Vokale werden lang ausgesprochen oder gesungen. Zum Beispiel hört man bei dem Wort „Obst“ ein langes „O“, das „B“ wird

wie der Befehl zu schweigen als „pssss!“ gesprochen und das „st“ lässt alle Spannung schwinden.

Der Text wird bewusst gesprochen und durch Gesten unterstützt, bevor das Lied gesungen wird. Das dient gleichzeitig als Gedächtnistraining und, wie von den Teilnehmerinnen zu erfahren ist, macht das Lernen und Trainieren allen sehr viel Freude. Nach der fünften Trainingseinheit gehörten schon drei Lieder zum Repertoire. Mit „Nun will der Lenz uns grüßen“ ging es in die Osterferien.

Mit der Thematik befasst sich das relativ neue Buch „Prävention von Stimmstörungen“ (Thieme-Verlag), an dem Dr. Bernward Bock als Autor mitgewirkt hat.