

PRESSEINFORMATION

Mit der Stimme zum Erfolg! Welttag der Stimme

Die Österreichische HNO Gesellschaft betont die Bedeutung der Stimme für den Erfolg in der modernen Arbeitswelt und gibt praktische Tipps zur täglichen Stimmhygiene.

(Wien, am 10.4.2018) – Der 16. April ist der internationale Tag der Stimme (World Voice Day) und soll darauf aufmerksam machen und Bewusstsein entwickeln helfen, wie essentiell die Stimme für unser Leben ist. Achtsamkeit im Umgang mit dem Stimm- und Sprechapparat ist bedeutsam und wird in unserer Arbeitswelt immer wichtiger. Heiserkeit muss als Warnsignal ernstgenommen werden. Der rechtzeitige Besuch beim HNO-Facharzt kann schwere Folgeschäden verhindern und helfen, die Stimme zu erhalten beziehungsweise zu verbessern.

Eine gesunde Stimme ist ein allen Lebensaltern, vom Kind bis zum alten Menschen, von großer Bedeutung. Auch im Alter ist der Stimmgebrauch („use it or lose it“) für Lebensqualität und Kommunikation wichtig. Stimmliche Höchstleistungen werden zum Beispiel von OpernsängerInnen vollbracht, die auf ihre Stimme sorgfältig achten, sie schulen und schonen. Sie lassen sich regelmäßig von HNO-Experten und Phoniatern beraten und begleiten.

Die Stimme als Erfolgsfaktor

Die Stimme ist Ausdruck der Persönlichkeit und als Erfolgsfaktor in unserer Gesellschaft vor allem in der Arbeitswelt von größter Bedeutung. Durch Veränderungen der beruflichen Anforderungen in den letzten Jahrzehnten, weg von einer manuell-tätigen und produzierenden Wirtschaft hin zu einer Wissens-, Informations- und Dienstleistungsgesellschaft, wird die Stimme in immer mehr Berufen zu einem essentiellen Arbeitsmittel. Das Phänomen Stimme muss ganzheitlich gesehen werden – auch psychische Einflüsse wie Stress können sich auswirken. Stimme und Stimmung sind eng miteinander verbunden.

Lehrende als Stimm-Schwerarbeiter

Sprechberufe sind hohen stimmlichen Belastungen ausgesetzt und brauchen Pausen zur Erholung. Nach einer Redezeit von drei Stunden empfehlen die HNO-Ärzte eine Pause. Sprechen im Lärm ist besonders anstrengend, da die Stimme automatisch lauter und höher wird. Davon wissen Lehrer „ein Lied zu singen“. Wenn es im Klassenzimmer durch eine Geräuschkulisse zu laut ist, wird durch eine erhöhte Stimmintensität und Sprechtonhöhe die Stimme zusätzlich belastet.

HNO-Experten/Phoniater überprüfen Stimm- und Sprechtauglichkeit

„Richtige Atmung, Stimmgebung, Stimmführung und Sprechtechnik sind erlernbar und wichtige präventive Maßnahmen, um Stimmprobleme zu vermeiden. Bevor man einen Stimm- bzw. Sprechberuf ergreift, ist es ratsam, die Tauglichkeit überprüfen zu lassen und Stimmstörungen zu behandeln.“ betont Ao. Univ.-Prof. Dr. Doris-Maria Denk-Linnert, die interimistische Leiterin der Klinischen Abteilung Phoniatrie-Logopädie an der HNO Klinik der Medizinischen Universität Wien. Bei der Überprüfung können auch funktionelle oder konstitutionelle Stimmstörungen erkannt werden. Diese zeigen sich zum Beispiel in einem unvollständigen Stimmritzenschluss oder in Schwingungsunregelmäßigkeiten, die unter regelmäßiger Stimmbelastung zu manifesten Stimmproblemen mit Heiserkeit, eingeschränkter stimmlicher Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit bis hin zur Arbeitsunfähigkeit führen können.

Heiserkeit als Warnsignal ernstnehmen

Wenn die Stimme „versagt“, muss eine HNO-ärztliche/phoniatische Untersuchung erfolgen, um eine Diagnose zu stellen und eine bestmögliche Therapie zu ermöglichen. Heiserkeit kann ein Warnsignal für schwere Erkrankungen sein. „Eine diagnostische Abklärung beim HNO-Arzt bzw. Phoniater ist auf jeden Fall anzuraten, wenn die Heiserkeit länger als drei Wochen andauert“, erklärt Doz. Dr. Wolfgang Luxenberger, niedergelassener HNO Arzt in Frohnleiten und Fachgruppenobmann der HNO-Ärzte Österreichs. „Die größte Gefahr stellen Tumorerkrankungen im Hals und Rachenbereich dar, deren erstes Anzeichen eine Heiserkeit sein kann. Heiserkeit kann aber auch ein Symptom einer Allergie sein oder auf eine falsche, stimmschädigende Mundatmung hinweisen. Sodbrennen kann ein völlig anderer Grund für Heiserkeit sein und darum wird gerade beim HNO-Facharzt häufig die Erstdiagnose für die sogenannte Refluxerkrankung gestellt“.

Praktische Tipps zur Stimmhygiene

Dr. Luxenberger empfiehlt folgende Maßnahmen zur täglichen Schonung der Stimme:

- Luftfeuchtigkeit am Sprech-Arbeitsplatz
- Ausreichend Flüssigkeit: Trockenheit im Mund und Rachen schadet Ihrer Stimme
- Nicht Rauchen
- Nicht Schreien: Wenn Sie viel sprechen müssen, reduzieren Sie vorher die Umgebungsgeräusche.
- Nicht Flüstern: Wenn Sie heiser sind sollten Sie Ihre Stimme, durch möglichst konsequentes Nicht-Sprechen schonen, wenn Sie trotzdem verbale Äußerungen tätigen müssen, sollten Sie dies mit einer möglichst normalen/neutralen Stimme tun. Flüstern belastet die Stimmlippen stärker als die normale Stimme.
- Nicht Räuspern: Jedes Räuspern führt und verführt zu mehr Räuspern und strengt Ihren Kehlkopf unnötig an.
- Essen sie nicht zu scharf und vermeiden Sie zu heiße und zu kalte Speisen und Getränke.

Erklärung Phoniatrie

Phoniatrie ist eine Spezialisierung nach der HNO-Facharzt-Ausbildung. Der Begriff Phoniatrie setzt sich aus den griechischen Worten „phone“ (Stimme) und „iatros“ (Arzt) zusammen. Die Phoniatrie untersucht, behandelt und erforscht Störungen der Stimme, des Sprechens und der Sprache, aber auch des Schluckens und des kindlichen Gehörs.

Über die Österreichische HNO Gesellschaft

Die Österreichische Gesellschaft für Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde, Kopf- und Halschirurgie bezweckt die Förderung der wissenschaftlichen und praktischen Belange der Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde, Kopf- und Halschirurgie. Ihre Aufgaben sind die Wahrung der Einheit des Fachgebietes, die Zusammenarbeit mit den medizinischen Nachbarfächern und ausländischen Fachgesellschaften, Wahrung der berufs- und standespolitischen Belange, die Pflege und Organisation der Weiter- und Fortbildung auf dem Fachgebiet, sowie die Förderung der fachbezogenen Öffentlichkeits- und Pressearbeit (u.a. mittels Auslobung eines Medienpreises). Die Gesellschaft benennt aus ihren Mitgliedern Prüfer für die Facharztprüfungen der Österreichischen Ärztekammer und der Akademie der Ärzte.

Weitere Informationen finden Sie unter www.hno.at

Pressefotos der ExpertInnen finden Sie unter www.publichealth.at/portfolio-items/welttag-der-stimme/

Rückfragehinweis:

Public Health PR, Mag. Michael Leitner, MAS

Tel.: 01/6020530 92, Mail: michael.leitner@publichealth.at