

„Empower your voice“ – Tipps für eine starke und gesunde Stimme vom UKL-Experten

Am 16. April ist internationaler „Tag der Stimme“ / UKL-Audiologie- und Phoniatrieexperte Prof. Michael Fuchs gibt Ratschläge zu deren Pflege und Gesunderhaltung

Leipzig. Aus Anlass des internationalen „Tages der Stimme – World Voice Day“, der bundesweit am heutigen 16. April begangen wird und in diesem Jahr unter dem Leitmotiv „Empower your Voice“ („Stärke deine Stimme“) steht, weist Prof. Michael Fuchs, Leiter der Sektion Phoniatrie und Audiologie sowie des Zentrums für Musikermedizin am Universitätsklinikum Leipzig (UKL), auf die Bedeutung der menschlichen Stimme hin und gibt Tipps, wie diese dauerhaft gesund und leistungsfähig gehalten werden kann.

Der internationale „Tag der Stimme“ ist ein weltweit begangener Aktionstag, mit dem alljährlich am 16. April die Fähigkeit des Menschen gefeiert wird, mithilfe seiner Stimmlippen einen in Mund-, Rachen- und Nasennebenhöhlen modulierten Schall zu erzeugen. Er geht auf eine Initiative US-amerikanischer und europäischer Hals-Nasen-Ohren-Ärzte und Logopäden zurück und steht seit 1999 im internationalen Feiertagskalender.

„Die Stimme ist das älteste Instrument der Welt. Wir tragen es als Stimmapparat immer in uns“, sagt Prof. Michael Fuchs. Wer möchte, dass seine Stimme lange gesund und leistungsfähig bleibt, sollte dieses ganz besondere Instrument gut pflegen. Wichtig sei vor allem eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, betont der UKL-Audiologie- und Phoniatrieexperte. Dadurch werde gewährleistet, dass die Schleimhäute des Kehlkopfes und die sich darin befindlichen, fein strukturierten Stimmlippen ausreichend befeuchtet werden. Sie können somit gut schwingen. „Außerdem sollte man sie vor Überlastung schützen, zum Beispiel durch zu langes, zu lautes oder technisch falsches Sprechen und Singen“, ergänzt Prof. Fuchs. Der Stimme zuliebe sollte auch auf das Rauchen und den Genuss von hochprozentigem Alkohol verzichtet werden.

Der Stimme bei Erkältungen Ruhe gönnen

Auch der Wechsel der Jahreszeiten stellt die Stimme immer wieder vor neue Herausforderungen. So können die gerade im Frühjahr häufig auftretenden Temperaturschwankungen Erkältungsinfekte begünstigen. Versagt infolgedessen die Stimme ihren Dienst beziehungsweise kommt es zu stimmlichen Erschöpfungszuständen, haben sich neben warmen Getränken und Lutschpastillen sogenannte Kaltinhalationen bewährt. Deren Vorteil beruht darauf, dass bei der Kaltvernebelung mithilfe eines Ultraschall-Kompressors die Oberflächen der inneren Bestandteile des Stimmapparates durch feinste Tröpfchen intensiv befeuchtet werden. Bei auftretender Heiserkeit sei es das Beste, der Stimme für ein paar Tage weitgehend Ruhe zu gönnen, damit sie vollständig genesen kann, so Professor Fuchs. Generell gelte, dass alles, was das menschliche Immunsystem stärkt – zum Beispiel Sport, Sauna oder eine gesunde Ernährung – auch der Gesunderhaltung der Stimme diene.

UKL mit breitem Leistungsspektrum bei musikerspezifischen Erkrankungen

Als Leiter des [Zentrums für Musikermedizin](#) am [Universitätsklinikum Leipzig](#) rät Prof. Fuchs

jeder/m, die/der eine stimmliche Leistung vollbringen möchte, indem sie/er beispielsweise auf einer Bühne oder in einem Chor singt, sich vorher gut einzusingen. Dieses „Aufwärmen“ versetzt die Stimme in einen guten Funktionszustand, ehe man ihr Höchstleistungen abverlangt. Neben der Behandlung von Stimmstörungen umfassen die Angebote des Zentrums für Musikermedizin auch Hilfe bei weiteren musikerspezifischen Funktionsbeeinträchtigungen und Erkrankungen, darunter Schmerzen durch instrumentenspezifische Haltungen, Hörminderungen, aber auch Auftrittsangst oder die so genannte Musikerdystonie. Hierbei kommt es zu unwillkürlichen Muskelkontraktionen, die das Spielen eines Instruments unmöglich machen können. In einer Spezialsprechstunde, die für Musizierende als Portal in das Zentrum dient, werden Beschwerden analysiert und ein individueller Plan für das weitere Vorgehen erstellt. Das interdisziplinäre Team besteht aus erfahrenen Experten, die oft selbst musisch ausgebildet sind, und berücksichtigt die spezifischen Anforderungen des Musikerberufs.

„Tag der Stimme“ steht für Prof. Fuchs selbst ganz im Zeichen der Stimme

In Deutschland hat der „Tag der Stimme“ in diesem Jahr eine besondere Bedeutung, ist doch die menschliche Stimme auf Initiative der deutschen Landesmusikräte in diesem Jahr erstmals zum „Instrument des Jahres“ gekürt worden. Die [Schirmherrschaft für den Freistaat Sachsen](#) hat Prof. Michael Fuchs übernommen. Kein Wunder, dass der „Tag der Stimme“ für ihn ganz im Zeichen derselben steht: Nachdem sich der Facharzt für Phoniatrie und Pädaudiologie sowie für HNO-Heilkunde am Vormittag in der [Klinik](#) um die Gesundheit seiner Patient:innen gekümmert hat, unterrichtet er am Nachmittag an der [Berufsfachschule für Logopädie der BBW Leipzig gGmbH](#) in der Leipziger Grassistraße, bevor er am Abend in der [Hochschule für Musik und Theater „Felix Mendelssohn Bartholdy“](#) eine Vorlesung zum Thema Musikermedizin halten wird.