

Definition und Ursachen von Stimmstörungen

Funktionelle Dysphonie:

Bei gesundem Stimmapparat führt der fehlerhafte Gebrauch der Stimme zu einer Überbelastung, die für Stimmklangveränderungen verantwortlich ist.

Organische Dysphonie:

Entzündungen, Lähmungen, Gewebsveränderungen oder angeborene Fehlbildungen etc. sind Krankheiten am Stimmapparat, die zu Stimmbeeinträchtigung führen können.

Sekundär organische Dysphonie:

Durch langanhaltenden fehlerhaften Stimmgebrauch kann es zu organischen Veränderungen im Stimmapparat kommen.

Psychogene Dys-, Aphonie:

Psychogene Stimmstörungen sind bedingt durch psychosomatische oder auch psychosoziale Einflüsse, d.h. die Stimmprobleme sind hier nicht Ausdruck einer hohen Stimmbelastung sondern gehen auf Stressfaktoren zurück.



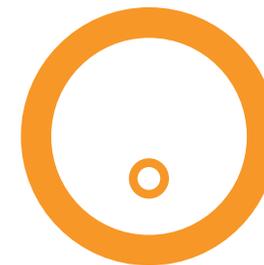
Kontakt

Berufsverband
logopädieaustria

Sperrgasse 8-10
1150 Wien

Tel.Nr.: 01 / 892 93 80
Fax.Nr: 01 / 897 48 95
E-Mail: office@logopaediaustria.at
Website: www.logopaediaustria.at

Für weitere Informationen steht der Berufsverband **logopädieaustria** gerne zur Verfügung.



logopädieaustria

Unsere
Stimme

- Information
- Prävention
- Therapie

www.logopaediaustria.at



Kompetente Beratung in Anspruch nehmen

Klarer Stimmklang

Wichtig

Was kann man bei Stimmproblemen tun?

- HNO-Arzt / Phoniater aufsuchen
- Logopädische Stimmberatung
- Logopädische Stimmtherapie (Haltung, Muskelentspannung, Atem-, Stimm-, Artikulationsübungen, ...)

Tipps für die Stimmpflege:

- Schonen Sie die Stimme bei Erkältungen
- Sprechen Sie nicht dauerhaft zu laut oder zu schnell
- Nicht flüstern oder räuspern
- Rauchen und Sprechen in verrauchter Umgebung schaden der Stimme
- Planen Sie Erholungsphasen nach Stimmbelastung ein
- Achten Sie auf genügend Flüssigkeitszufuhr und genügend Luftfeuchtigkeit im Raum
- Beachten Sie die austrocknende Wirkung gewisser Medikamente

Tip!

Was bedeutet eine gesunde Stimme?

- leistungsfähiges und lustvolles Einsetzen der Stimme im beruflichen und privaten Alltag
- spielerische Modulation sowie sicheres Treffen der richtigen Tonlage
- Aufmerksamkeit mit einer tragfähigen Stimme erwecken können – gehört werden!
- Selbstverständliches Verwenden der lauten und auch der leisen Stimme
- Spaß und Leichtigkeit beim Singen

Anzeichen für Stimmprobleme

- Heiserer Stimmklang
- Angestregtes Sprechen und Stimmermüdung
- Unlust am Sprechen
- Gefühl, zu wenig Luft während des Sprechens zu bekommen (Brustatmung, Schnappatmung, Hochatmung)
- Stimmklangveränderung
- Unkontrolliertes Kippen der Stimme
- Räusperzwang/ Globusgefühl

Worauf sollte ich achten?

- Bei länger andauernder Heiserkeit (mehr als 2-3 Wochen) den HNO-Arzt / Phoniater aufsuchen!
- Logopädische Stimmberatung als Prävention bei Ausübung eines stimmintensiven Berufes!
- Gehen sie sorgsam mit Ihren stimmlichen Ressourcen um!
- Achten Sie auf die Stimmqualität Ihres Kindes. Auch diese können Stimmprobleme haben.
- Ohne gesunde Stimme sind wir im Alltag enorm eingeschränkt.

