

Wenn das Sprechen zur Anstrengung wird

Zwiefalten „Viele kommen erst, wenn es gar nicht mehr geht“, sagt Logopädin Veronika Anliker. Was hinter Stimmstörungen steckt und welche Übungen helfen. *Von Pia Holzschuh*

Der Gruß über den Gartenzaun klingt rau. Im Klassenzimmer reicht die Kraft kaum bis in die letzte Reihe. Und wer im Chor singt, merkt rasch: Da stimmt etwas nicht mehr. „Viele kommen erst, wenn es gar nicht mehr geht“, sagt Veronika Anliker. Die Logopädin führt eine Praxis in Zwiefalten und erlebt oft, wie lange Betroffene ihre Probleme übergehen.

Mediziner sprechen von Dysphonie, wenn die Stimme nicht mehr so funktioniert, wie sie soll. Sie klingt heiser, hauchig oder rau. Manche pressen, andere kratzen. Mitunter rutscht auch die Tonhöhe. Dazu kommen Kurzatmigkeit, Husten oder ständiges Räuspern. Einige spüren einen Kloß im Hals oder Druck beim Sprechen und Schlucken. Vor allem Menschen in Sprechberufen trifft es. Lehrer und Erzieher suchen besonders häufig Rat.

Von Operation bis Stress

Die Ursachen für Stimmstörungen lassen sich in drei Felder einordnen, erklärt Anliker. Erstens organische Gründe, etwa nach Operationen an der Schilddrüse oder Intubation. Auch Verletzungen, Tumore oder Stimmbandknötchen spielen eine Rolle. Als Zweites nennt sie funktionelle Störungen. Betroffene nutzen ihre Stimme falsch. Sie sprechen zum Beispiel dauerhaft zu hoch oder zu tief. Oft atmen sie flach in die Brust statt tief in den Bauch. Das Zwerchfell arbeitet kaum mit. „Sie finden viele Menschen mit falscher Atmung, die keine Probleme haben“, berichtet die Logopädin. Doch wer viel spricht, spürt die Folgen. Sie unterscheidet zwischen einer Form mit zu viel Kraft und Spannung sowie einer mit zu wenig Muskelkraft im Kehlkopf.

Drittens gibt es seelische Gründe. Stress oder starke Gefühle können die Stimme aus dem Takt bringen. Mitunter bleibt einem im wahrsten Sinne des Wortes die Sprache weg. Daneben gibt es noch die sogenannte Alterstimme. Mit den Jahren lässt die Muskelkraft nach, die Stimmbänder schließen nicht mehr vollständig.

Heiserkeit nicht ignorieren

Am Anfang der Therapie steht stets ein Gespräch. Veronika Anliker und ihre Mitarbeiterinnen fragen genau nach: Wann bricht die Stimme weg? Morgens oder abends? In bestimmten Situationen? Viele nehmen ihre Muster kaum wahr. Auch ständiges Räuspern fällt oft nicht auf. Dabei prahlen die Stimmbänder jedes Mal aufeinander. Auf Dauer können sich Knötchen bilden. Besser sei ein lockeres, stimmhaftes Husten. Vor jeder Therapie klärt ein Hals-Nasen-Ohren-Arzt die Ursache. Der Hausarzt überweist in der Regel weiter. Hält Heiserkeit länger als zwei bis drei Wochen an oder kehrt sie ständig zurück,



Logopädin Veronika Anliker in ihrer Praxis in Zwiefalten.

Foto: Pia Holzschuh

rät die Therapeutin zum Arztbesuch. „Wenn die Stimme bei längerem Sprechen nicht mehr voll trägt, sollte man das ernst nehmen.“

Die Therapie dauert meist zehn Termine à 45 Minuten. „Länger als 20 Stunden braucht man selten“, sagt Anliker. Auch nach einer Operation reichen oft zehn bis 15 Stunden. Entscheidend sei das Üben zu Hause. „Die wöchentliche Stunde allein genügt nicht.“

Blubbern, summen, atmen

Ein Kernstück ist die Arbeit an der Atmung. Kraft sollte aus dem Bauch kommen, nicht aus dem Hals. Wer im Klassenzimmer laut wird, ohne das Zwerchfell zu nutzen, schadet sich. Auch Haltung spielt eine Rolle. Enge Gürtel oder zugeschnürte Kleidung verhindern die Bauchatmung. „Manche kommen schon ganz eingeschnürt hier an“, erzählt die Stimmen-Expertin. „Dann

Wenn die Stimme bei längerem Sprechen nicht mehr voll trägt, sollte man das ernst nehmen.

Veronika Anliker
Logopädin

kann ich nur oben atmen.“ Am Ende der Stunde wird mitunter ein Gerät mit Schallwellen eingesetzt. Es lockert und entspannt. Hinzu kommen Sprechübungen mit Lauten wie D, G, K, P und T. Manche tun sich damit schwer, weil es ihnen komisch vorkommt. Vor allem Männer brechen nach ihrer Erfahrung eher ab. Andere lächeln die Übungen erst weg und üben später doch weiter. Eine Patientin meldete sich nach einem halben Jahr per E-Mail. Zu Hau-

se habe sie weitergemacht, nun sei ihre Stimme „super“. „Manchmal muss es nachwirken“, weiß Anliker.

Nie fehlt die sogenannte Lax-Vox-Methode. Dabei blubbern die Patienten durch einen Schlauch in eine Wasserflasche und summen oder singen. „Wir waren im Team erst skeptisch, dann begeistert“, erinnert sich die Praxisinhaberin. Die Übung lockert die Muskulatur und bringt die Stimmbänder in Schwingung. Oft lässt sie einen Text lesen, dann blubbern, dann noch einmal lesen. „Viele sagen: Jetzt geht es viel leichter.“ Der Effekt hält nicht lange an, doch er eignet sich gut zum Aufwärmen, Üben oder für eine Pause an einem anstrengenden Tag.

Manche erwarten eine Tablette, die bei Stimmproblemen alles richtet. Doch ohne Training geht es nicht. Selbst bei einer gelähmten Seite der Stimmbänder kann die andere so trainiert werden, dass sie den Spalt schließt.

Stimmhygiene im Alltag

Wichtig bleibt die Pflege der Stimme im Alltag. Auch zur Vorbeugung. Viel trinken hält die Schleimhäute feucht. Bonbons ohne starkes Menthol eignen sich besser als scharfe Pastillen, um die Schleimhäute feucht zu halten. Wer inhaliert, greift zu Salzwasser statt zu ätherischen Ölen. Morgens hilft es, das Gesicht sanft abzuklopfen, zu summen oder locker zu kauen. Orangensaft gleich nach dem Aufstehen reizt, ebenso zu viel Kaffee. „In Italien bekommt man nicht umsonst ein Glas Wasser dazu“, verdeutlicht Anliker. Alkohol und Nikotin schaden ebenfalls. „Rauchen ist pures Gift für die Stimme.“

Auch kleine Pausen entlasten. Wer krank ist, sollte zu Hause bleiben. „Viele Erzieher gehen mit einer Erkältung arbeiten, weil



Die Lax-Vox-Methode: Durch einen Schlauch in die Wasserflasche blubbern und die Stimme trainieren. Foto: Logopädie Anliker

sie sich sonst fit fühlen. Aber die angeschlagene Stimme leidet.“ Bewegung beim Sprechen, bewusstes Tempo, Gestik und Mimik – all das hilft, Druck von der Stimme zu nehmen.

Standorte für die Region

Veronika Anliker arbeitet seit dem Jahr 2006 als Logopädin. Ihre erste eigene Praxis eröffnete sie 2008 in Altheim. Weil die Versorgung auf der Alb dünn war und viele Patienten aus dieser Region den Weg nach Altheim auf sich nahmen, entschloss sie sich 2019 zu einem weiteren Standort in Zwiefalten. Ein Jahr später folgte Riedlingen. Inzwischen gehören fünf Logopädinnen zu ihrem Team. Weitere Fachkräfte sucht sie derzeit.

Wer mit Stimmstörungen früh zur Logotherapie geht, hat gute Aussichten. „Wenn die Patienten ihr Handwerkszeug beherrschen, kommen sie meist gut zurecht“, sagt die Fachfrau für Stimme und Sprache.

Im Archiv geblättert 1956/2001

Lehrjunge verlor 300 DM

Münsingen. Auf dem Wege von Münsingen nach Buttenhausen verlor am letzten Freitag ein Lehrjunge einen Betrag von 300 DM, der ihm von einem Kunden ausgehändigt worden war. Der Lehrjunge, der einer bedürftigen Familie angehört, ist für das verlorene Geld haftbar und wird, wenn der Finder des Geldes sich nicht meldet, von seinem kargen Verdienst den verloren gegangenen Betrag abzahlen müssen. 300 Mark sind viel Geld für einen Lehrling und – ehrlich währt immer noch am längsten!



Nichts ohne Werbung. Fotos: ph

Die 300 DM gefunden

Münsingen. Wie uns mitgeteilt wird, sind die 300 DM, die kürzlich ein Lehrling auf dem Wege von Münsingen nach Buttenhausen verloren hat, von einem 23-jährigen Fräulein gefunden worden. Sie konnten dem Verlierer wieder ausgehändigt werden. Es gibt doch noch ehrliche Leute.

Kanalisationsarbeiten

Apfelstetten. Am vergangenen Freitagabend wurde der Zuschlag der Arbeiten an die Fa. Reinhardt, Baugeschäft in Apfelstetten, gegeben. Entgegen anderer Meinungen wurde festgestellt, daß der ganze Ort durchkanalisiert wird. Die Gesamtkosten betragen im Voranschlag 94.500,- DM, die allerdings wegen der steigenden Löhne und der Materialverteuerung nicht unbedingt eingehalten werden können. Ein Antrag der Firma Reinhardt, die Gemeinde Apfelstetten müsse 15 Arbeitskräfte zur Verfügung stellen, wurde von der Bauherrschaft abgelehnt. Leider kann mit den Bauarbeiten nicht begonnen werden, da die Rohrlieferungen nicht termingemäß ausgeführt wurden.

Wahl angefochten

Böttlingen. Die Bürgermeister-Stichwahl wurde angefochten. In Anbetracht des knappen Wahlergebnisses mußte der Gemeinderat der Anfechtung stattgeben, um eine lange Verzögerung des neuen Wahltermins zu vermeiden. Der ausschlaggebende Punkt war dabei die Unvollständigkeit der Wählerliste, wobei keinesfalls dem seitherigen Bürgermeister ein Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit unterstellt werden konnte, denn es hatte sich erwiesen, daß sich z. T. nicht einmal die Experten höherer Stellen im Klaren waren. Nachdem der Kandidat Oskar Reutter erklärte, daß er von einer Beschwerde keinen Gebrauch mache, setzte der Gemeinderat den neuen Wahltermin auf Sonntag, den 8. April fest.

Praktischer Vogelschutz

Ennabeuren. Praktischen Vogelschutz betrieb der Ennabeurer Jäger Karl Gnann, der während der Schneeperiode rund 50 Krähen und 20 Elstern abgeschossen hat. Das nennen wir praktischen Vogelschutz!

Verein Hilfe zur Selbsthilfe

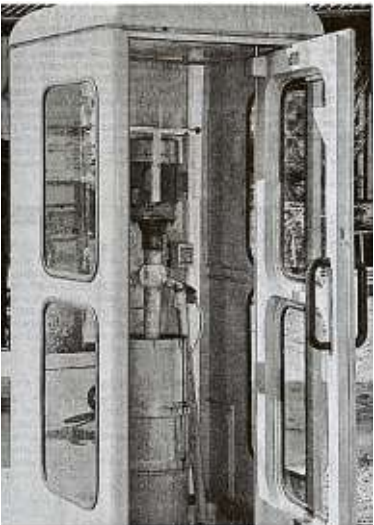
Münsingen. Mit einem neuen Projekt will der Verein „Hilfe zur Selbsthilfe“ Jugendlichen in Mün-singen bei der Alltagsbewältigung helfen. Der Diplompädagoge Rudi Giest-Warsewa hat dafür im Zehntscheuerweg ein Büro als Anlaufstelle für Jugendliche eingerichtet. Anlaufstellen gibt es natürlich auch bisher schon in Münsingen. Doch das Kreisjugendamt beispielsweise ist angesichts der Fülle von Aufgaben nicht in der Lage, Jugendliche über eine längere Zeit intensiv zu begleiten. Gemeinsam mit dem Jugendamt sowie anderen Fachdiensten im Kreis wurde deshalb dieses neue Projekt ins Leben gerufen.

Studenten aus Japan zu Besuch

Marienberg. „Kennt man Marienberg auch in Tokio?“, fragte erstaunt Peter in der Werkstatt für Behinderte, 40 Studenten des Tokio College of Welfare waren mit ihrer Professorin nach Deutschland gekommen, um das hiesige Sozialsystem kennenzulernen. In Marienberg informierten sie sich über die Lebens- und Arbeitsbedingungen in einer diakonischen Einrichtung der Behindertenhilfe.

Kein Anschluss unter...

Aichelau. Wie ideenreich und originell alte und ausgediente gelbe Telefonzellen recycelt werden können, das wird in Aichelau beim Hof von Landwirt Arnold bestens unter Beweis gestellt. Günstig aus Ostdeutschland beim Telefonzellenabbau erworben, zierte eine gelbe Zelle den Hof und birgt das Herz der Biogasanlage in sich. Als Abdeckung und Schutz fungiert diese Zelle, während eine weitere im Stall untergebracht ist und als Saug- und Futterstelle für Kälber dient.



Die umfunktionierte Telefonzelle.

Pflegeplätze auf der Alb

Mittlere Alb. Der Landkreis wird den Kreisaltenpflegeplan in den kommenden Jahren kräftig nach oben korrigieren. Neue Stellen sind vor allem auf der Alb nötig, so Landrat Dr. Edgar Wais beim Aschermittwochs-Gespräch in Sondelfingen, da südlich der Schiene Münsingen, Engstingen, Trochtelfingen bis heute praktisch Niemandsland herrsche. Zwei Projekte sind dabei auf der Münsinger Alb seit geraumer Zeit angedacht. Das eine ist das Sozial- und Bürgerzentrum in Bernloch, wo auf dem ehemaligen Adler-Areal ein Altenpflegeheim mit Seniorenwohnungen entstehen soll, das andere befindet sich in Zwiefalten. ph

Grünen-Stammtisch mit Holmberg

Meidelstetten. Die Gruppe Sonnen-Alb von Bündnis 90/Die Grünen lädt am Donnerstag, 5. März, ab 19 Uhr zu einem Stammtisch im Gasthof Adler in Meidelstetten ein. Anlass ist das Ende der Wahlkampfphase zur Landtagswahl in Baden-Württemberg.

Gemeinsam mit der Landtagsabgeordneten Cindy Holmberg will die Gruppe um eine hohe Wahlbeteiligung für das Programm der Grünen sowie für Cem Özdemir als künftigen Ministerpräsidenten werben.

Seit Mitte November waren die Grünen fast jeden Samstag mit Infoständen in verschiedenen Or-

ten der Region präsent und suchten den Austausch mit den Bürgern. Dabei ging es zunächst um das Verschönern des Stadtbilds, später rückten die Argumente zur Landtagswahl in den Vordergrund. Die Resonanz aus der Bevölkerung und positive Begegnungen hätten die Gruppe zusätzlich motiviert.

Beim Stammtisch möchte die Partei noch einmal mit den Bürgern der Gemeinden ins Gespräch kommen. Cindy Holmberg wird vor Ort sein und auch aus ihrer Arbeit im Landtag berichten und Fragen zum Wahlprogramm beantworten.

KURZ BERICHTET

CDU-Stammtisch und Lesekränzchen

Politiker laden zu Stammtisch „Klartext“
Zwiefalten-Baach. Die baden-württembergische Justiz- und Migrationsministerin Marion Gentges (CDU) und der Landtagsabgeordnete Manuel Haifinger (CDU) laden am Dienstag, 3. März, zu einem Klartext-Stammtisch ein. Die Veranstaltung findet von 19 bis 21 Uhr im Gasthof Mohren in der Riedlinger Straße 38 in Zwiefalten-Baach statt, wie die Veranstalter am Freitag mitteilten. Interessierte Bürgerinnen und Bürger sind eingeladen, mit den Politikern ins Gespräch zu kommen und Fragen zu stellen.

Lesekränzchen bespricht Roman „Mitternachtsbibliothek“
Zwiefalten. Das Zwiefalter Lesekränzchen trifft sich am Dienstag, 3. März, um 19 Uhr in der Villa Butz am Gauberg 23. Im Mittelpunkt der Runde steht der Roman „Die Mitternachtsbibliothek“ des britischen Autors Matt Haig, wie die Organisatoren am Freitag mitteilten. Das Buch hat vor allem bei jüngeren Lesern große Resonanz gefunden. Wie üblich werden auch weitere Buchtipps ausgetauscht. Gäste sind willkommen. Weitere Informationen gibt es bei Günther Weber unter Telefon unter (07373) 921 55 65.

Vortrag über Vitamin D und Omega-3

Zwiefalten. Die Volkshochschule startet ins Frühjahrssemester und bietet wieder eine Vielzahl an Kursen und Vorträgen an: Um die gesundheitlichen Vorteile von Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren geht es in einem Vortrag der Heilpraktikerin Sabine Ehrenfeld am Dienstag, 10. März, von 19 bis 21 Uhr in der Grundschule der Münsterschule Zwiefalten. Vitamin D sei ein entscheidender Faktor für die Zellfunktion und beeinflusse zahlreiche Prozesse im Organismus, so die Veranstalter. Omega-3-Fettsäuren zählen zu den essenziellen Fetten und sind vor allem für Herz, Gehirn und

Nervensystem wichtig. Ehrenfeld erklärt, wie beide Nährstoffe im Körper wirken, sich ergänzen und sowohl vorbeugend als auch bei Beschwerden bei Kindern und Erwachsenen eingesetzt werden können. Die Teilnahme kostet 13 Euro.

Die Veranstalter weisen darauf hin, dass im Programmheft ein falsches Datum abgedruckt ist. Eine rechtzeitige Anmeldung ist telefonisch unter der Nummer (07373) 555 oder (07373) 591 sowie online bei der Volkshochschule Zwiefalten unter dem Link www.biosphaerenvolkshochschule.de möglich. Es sind noch Plätze frei.