

### ▶ **Stimmstörung:**

Änderungen des Stimmklanges (Heiserkeit, Behauchtheit, Rauigkeit)

Einschränkungen der stimmlichen Leistungsfähigkeit bzw. Belastbarkeit

Subjektives Missempfinden (Trockenheit, Verschleimung, Druck- oder Globusgefühl, häufiges Räuspern, Brennen, Schmerzen)

### ▶ **Einflussfaktoren:**

Stimmbelastung

Hörstörung

Lärm, Akustik

Staubige, trockene Luft

Rückenbeschwerden, Verspannungen

Eingeschränkte Atemfunktion

Zahn-, Kieferfehlstellungen

Lautbildungsfehler

Sodbrennen, Reflux

Informationsdefizit

Zunehmendes Alter

Missbildungen, geringe Konstitution des Stimmorganes

Stress

Medikamente, Hormone



### ▶ **Entwicklung der Stimme**

Den Beginn stellt die erste Schreiperiode dar. Neugeborene schreien meist auf einer Tonhöhe des Kammertones a<sup>1</sup>, welcher 440 Hertz aufweist, der Schreiumfang kann bis zu fünf Oktaven betragen.

Die Erwachsenenstimme ist einer Vielzahl von Risikofaktoren ausgesetzt, welche beruflicher, sozialer, organischer oder psychischer Natur sein können.

### ▶ **Kontakt:**

Kutej Waltraud, MA

Logopädin

Rosenweg 7; 9141 Gösselsdorf

Tel.: 0650/2423345

email: [praxis@logopaedie-kutej.at](mailto:praxis@logopaedie-kutej.at)

[wkutej@gmx.at](mailto:wkutej@gmx.at)

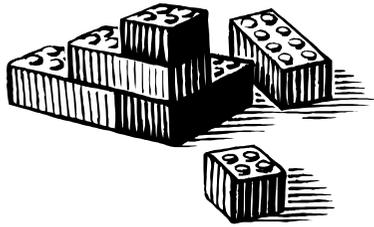
[www.logopaedie-kutej.at](http://www.logopaedie-kutej.at)

# Die Stimme

## Stimmprobleme vorbeugen, früh erkennen und behandeln



# Bausteine für eine leistungsfähige Stimmgebung



## Vorbeugung

- **Stimmhygiene:** verschiedenste Hinweise und Verhaltensregeln im Hinblick auf die Atmung, Haltung, Artikulation, Stimmlautstärke, Tonhöhe, etc.
- **Wissen** über Physiologie und Anatomie des Stimmorgans
- **Früherkennung** durch einen HNO Arzt und Logopäden

## Früherkennung

- Untersuchung der Stimmlippen durch einen HNO Arzt (Phoniater)
- Subjektive Selbsteinschätzung (mit Hilfe validierter Fragebögen)
- Stimmbelastungstest
- Stimmfeldmessung
- Hörtest

## Behandlung

- Stimmtherapie
- Stimmtraining
- Wissenstransparenz

Für die soziale Integration, der persönlichen Zufriedenheit und der beruflichen Kompetenz ist die verbale Kommunikation eine Grundvoraussetzung. Aus diesem Grunde gewinnt eine gesunde Stimme in unserer modernen Gesellschaft immer mehr an Bedeutung.

Die menschliche Stimme ist ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen und beruflichen Lebens und somit ein Träger wichtiger Informationen. Zumeist werden Stimmbeschwerden erst wahrgenommen, wenn diese bereits länger andauern oder über mehrere Jahre immer wieder bestehen.