

HEISERKEIT UND IHRE URSACHEN

Wenn die Stimme versagt, kann das verschiedene, zumeist harmlose Ursachen haben



Foto: © RFBSIP - stock.adobe.com

Halsschmerzen und Heiserkeit zählen zu den häufigsten Symptomen bei Infektionen der oberen Atemwege.

Heiserkeit ist meist harmlos, vorübergehend und schnell vergessen. Überwiegend sind Erkältungen oder Rachenentzündungen die Ursache, vielfach führen auch Stimmüberlastung oder Fehlbelastung zu rauer Stimme. Eine Stimmveränderung, die länger als ein paar Tage besteht, sollte immer möglichst durch einen Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde abgeklärt werden. Denn manchmal steckt mehr dahinter als ein lästiger Schnupfen.

Die menschliche Stimme ist der durch den Mund, den Rachen und die Nasen- und Nasennebenhöhlen veränderte Schall, der durch die Stimmlippen eines Menschen erzeugt wird. Fast jeder Dritte bekommt mindestens einmal in seinem Leben eine Stimmstörung, die sich vor allem in Heiserkeit zeigt. Die Stimme ist rau oder belegt, man klingt anders als sonst oder die Stimme versagt ganz. Damit verbunden ist eine allgemeine Einschränkung der stimmlichen Leistungsfähigkeit, und das Sprechen ist anstrengend. Häufig kommen Schmerzen oder ein Fremdkörpergefühl im Kehlkopfbereich hinzu, das sogenannte Globusgefühl. Die Gründe für Stimmstörungen können organisch sein oder aber funktionell. Bei organischen Stimmstörungen liegen Gewebeveränderungen an den Stimmlippen vor, die ggf. durch eine Operation entfernt werden müssen,

bei funktionellen Stimmstörungen ist das Zusammenspiel der Stimmlippenschwingungen mit der Atmung und dem nötigen Druck beim Sprechen gestört, hier hilft meist eine Stimmtherapie (Logopädie). Durch eine Kehlkopfspiegelung, die sog. indirekte Laryngoskopie, wird der Kehlkopf mit einem Spiegel oder einem Endoskop eingesehen. So können die Beweglichkeit der Stimmlippen und die Schleimhautbeschaffenheit im gesamten Kehlkopf beurteilt werden.

Akute Heiserkeit

Bei der Heiserkeit (Dysphonie), die organisch bedingt ist, also Gewebeveränderungen als Ursachen hat, unterscheidet die Medizin zwischen der akuten und der chronischen Heiserkeit.

Die akute Heiserkeit wird in etwa der Hälfte der Fälle hervorgerufen durch Entzündungen des Kehlkopfes bzw. der Stimmbänder, die Begleiterscheinungen von Erkältungen oder kleineren Infekten sein können. Klingt die Erkältung ab, kommt auch die Stimme wieder. Um aber zu vermeiden, dass die Stimme dauerhaft in Mitleidenschaft gezogen wird, sollte sie unbedingt geschont werden, denn eine stimmliche Überforderung kann zu tiefgreifenden Schäden an Schleimhaut und Muskulatur führen, außerdem können sich grundlegende funktionelle Stimmstörungen bilden. Daher sollten die Patienten so wenig wie möglich sprechen und auch das normale Flüstern vermeiden, weil Flüstern zu einer falschen Kehlkopfbeanspruchung führt, die teilweise beibehalten wird. Wer also sprechen muss, sollte dies stimmhaft tun, leise und ohne Druck. Entspannung ist für die Genesung sehr förderlich, die richtige Atemtechnik und genügend Flüssigkeitsaufnahme ebenso. Bewegung an der frischen Luft trägt viel dazu bei, den Kehlkopf zu reinigen und die Widerstandskräfte zu stärken.

Wenn es länger dauert – chronische Heiserkeit

Bestehen die Beschwerden über einen Zeitraum von drei bis vier Monaten oder länger, dann gilt die Heiserkeit als chronisch. Eine der häufigsten Ursachen ist die chronische Kehlkopfentzündung (chronische Laryngitis). Hierbei sind lang andauernde Reizungen der Schleimhäute dafür verantwortlich, dass das Schleimhautgewebe anschwillt und es zu Verhärtungen und Verdickungen des Kehlkopfgewebes kommt. Verantwortlich dafür sind zum einen äußerliche Schadstoffeinwirkungen, wozu vor allem das Rauchen zählt, aber auch andere Faktoren wie trockene, staubige Luft oder übermäßiger Alkoholkonsum, zum anderen Erkrankungen der oberen Luftwege, also beispielsweise eine chronische Nasennebenhöhlenentzündung oder chronische Bronchitis. Die Behandlung einer chronischen Kehlkopfentzündung ist oft langwierig und bedarf einer kontinuierlichen ärztlichen Kontrolle, auch um mögliche bösartige Veränderungen des Gewebes frühzeitig zu erkennen.

Gewebeveränderungen

Chronische Heiserkeit kann daneben auch andere, nicht entzündliche Ursachen haben. So können sich Stimmlippenknötchen



Foto: © Sebastian Kautzki - stock.adobe.com

Lage des Kehlkopfskeletts, der Schilddrüse und des Zungenbeines im Hals.

oder Stimmlippenpolypen oder -cysten gebildet haben. Das sind gutartige Veränderungen der Schleimhaut, die meist durch eine starke Überbeanspruchung des Kehlkopfes entstehen, etwa durch zu lautes Sprechen, Singen oder Rufen. Die Symptome sind neben der Heiserkeit oft ein Druckgefühl oder ein Räusperzwang. Während bei den sog. Stimmbandknötchen in den meisten Fällen eine logopädische Therapie Besserung bringt, ist bei Stimmbandpolypen oder -cysten fast immer eine operative Entfernung nötig, um die normale Funktionalität der stimmgebenden Organe wiederherzustellen. Aber auch hier ist vor allem nach und manchmal auch vor der Operation logopädische Stimmtherapie wichtig, teilweise als sogenannte Sandwichtherapie (Logopädie – Operation – Logopädie). Ein weiterer Grund für einen kleinen operativen Eingriff ist der, dass eine feingewebliche Untersuchung durchgeführt werden sollte. Die Entfernung kann mithilfe besonders schonender mikrochirurgischer Operationstechnik durchgeführt werden und erfolgt zumeist ambulant. Auch die fast ausschließlich bei Raucherinnen auftretenden Reinke-Ödeme können bei Bedarf chirurgisch abgetragen werden. Beim Reinke-Ödem handelt es sich um eine Sonderform der chronischen Kehlkopfentzündung mit Ödemen, also Wassereinlagerungen, in der Stimmlippenhaut. Weswegen fast nur rauchende Frauen daran erkranken,

ist bislang medizinisch nicht genau bekannt.

Letztlich können auch Wucherungen oder gut- oder bösartige Tumoren eine Veränderung im Kehlkopf hervorrufen, die zu Symptomen wie Heiserkeit, Luftnot oder Schluckbeschwerden führen kann. Vorstufen von bösartigen Tumoren sind Gewebeveränderungen als weißliche Auflagerungen (sog. Leukoplakien) auf den Stimmlippen, die auf jeden Fall gründlich abgeklärt werden sollten. Die Risikofaktoren sind hinlänglich bekannt: Rauchen und chronischer Alkoholkonsum stehen an erster Stelle, aber auch der ständige Umgang mit belastenden Stoffen wie Holz-, Zement- oder Asbeststaub wird dazu gezählt, ebenso wie Chrom- bzw. Nickel-Dämpfe, Dieselabgase oder organische Lösungsmittel. Die Therapie bei bösartigen Kehlkopftumoren ist meist interdisziplinär, sodass neben der Operation am Kehlkopf durch HNO-Fachärzte auch eine Bestrahlung oder Chemotherapie nötig sein kann.

Stimmlippenlähmungen

Als Folge von Operationen an der Schilddrüse, am Herzen, an der Lunge oder am Hals, in etwa 25 Prozent aber auch ohne erkennbare Ursache, kann es zu einer meist einseitigen Lähmung einer Stimmlippe kommen, die dann nicht mehr richtig funktioniert und auch zu Heiserkeit

bis hin zur Stimmlosigkeit führt, da die Stimmlippen bei Stimmgebung dann nicht mehr richtig schließen können. Im Fall einer Stimmlippenlähmung wird zunächst versucht, die gesunde Seite durch logopädische Stimmtherapie so zu stärken, dass die Stimmlippen wieder möglichst eng bei der Stimmgebung zusammenstehen. Wenn das nicht ausreichend ist, kann durch eine kleine Operation in Vollnarkose eine Substanz in die gelähmte Stimmlippe eingebracht werden, um diese dicker zu machen und einen besseren Stimmlippenschluss beim Sprechen zu schaffen.

Funktionelle Stimmstörungen

Eine hohe Stimmbelastung verbunden mit falscher Stimmtechnik kann zu einer funktionellen Stimmstörung führen. Körperhaltung, Atmung, Stimmgebung und Artikulation befinden sich dann in einem ungünstigen Zusammenspiel. Dadurch entsteht eine Veränderung im Stimmklang und in der stimmlichen Leistung. Ganz besonders in sprechintensiven Berufen kann eine funktionelle Stimmstörung auftreten, hervorgerufen durch permanente Überanstrengung. Häufig sind auch psychische Faktoren als Mitursache von funktionellen Stimmstörungen zu beobachten. Stress, außerordentliche Belastungen, traumatische Erlebnisse können sich sehr ungünstig auf die Stimme auswirken. Behandelt werden funktionelle Stimmstörungen in erster Linie durch Logopäden. Das Erlernen einer entspannten Atemtechnik und gezielte Stimmübungen helfen dabei, die falschen Stimmfunktionsmuster zu beheben und das Sprechen „neu zu lernen“. Dadurch wird der ökonomische Stimmgebrauch eingeübt, und die Leistungsfähigkeit der Stimme wird maßgeblich gesteigert.



Foto: Privat

Gastautor: Dr. med. Gero Quante, Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde mit der Zusatzbezeichnung Stimm- und Sprachstörungen, Klinik LINKS VOM RHEIN Köln