

# Stimmbelastung, Stimmtraining, Stimmtests

**Beitrag von „Baerle“ vom 29. Januar 2022 18:09**

Hallo an alle,

ich hatte selber Stimmprobleme.

Ich fange mal von vorne an. Referendariat erfolgte in Nds. Schon während des Refs hatte ich bei Erkältungen immer wieder Probleme mit Heiserkeit, die im Laufe des Refs weiter zunahmen. Nach dem Ref und vor der festen Anstellung erfolgte die Untersuchung beim Amtsarzt. Da gab es keine Probleme bis auf den Hinweis, dass die Schilddrüse sich komisch anfühlte und ich sie einmal untersuchen lassen sollte.

Im Laufe der nächsten Jahre kamen andere Schwierigkeiten zur erkältungsbedingten Heiserkeit dazu. Die Stimme wurde rauher und ich musste mich ständig räuspern. Nach 2 Jahren Ärztemarathon, eine Logopädin unterstütze mich (sie konnte aber nur feststellen, dass ich beim Schreien die Bauchmuskulatur falsch einsetze), erfolgte dann die Horrordiagnose: riesiger Knoten mit Verdacht auf metastasierender Schilddrüsenkrebs an der Schilddrüse. Vorher hieß es immer, dass der riesige, singuläre Knoten, nicht die Ursache für die Stimmprobleme sein könnte. Im Nachhinein stellte sich heraus, dass die Ärzte die Größe und Lage des Knotens völlig falsch eingeschätzt hatten.

Die Stimmprobleme kamen durch einen Knoten, der auf die Nerven (Stimme und Atmung) im Hals drückte. Die Probleme wurden von den Ärzten allerdings als psychisch abgetan. Laut ihrer Aussage bildete ich mir die Atemnot nur ein. Wenn ich mich an diese Zeit zurückerinner, dann wurden die körperlichen Ursachen garantiert auch durch den nichtsbringenden Ärztemarathon psychisch verstärkt.

Kurze Rede, langer Sinn: Die Logopädie hat mir total gut geholfen. Ich kann heute meine Stimme richtig gut einsetzen. Während der Operation konnten alle Nerven, die im Hals entlanglaufen, geschont werden.

Die Logopädin hat mir auch viele andere gute Tipps geben können, die mit allgemeiner Körperspannung usw. zusammenhängen.

Momentan bemerke ich auch, dass die Stimme durch das Maskentragen zusätzlich beansprucht wird. Ich achte daher auf Stimpfpausen (nach der Schule), versuche ausreichend zu trinken, damit der Hals nicht kratzig wird. Ich muss aber gestehen, dass ich das am Vormittag meistens vergesse.

Liebe Grüße

Baerle