

# Tipps zur Stimmgebung

## Laute Stimme – lebendige Kommunikation!

Bei ungefähr 90% der von Parkinson betroffenen Menschen machen sich früher oder später Schwierigkeiten beim Sprechen, im Bereich der Stimmgebung oder beim Schlucken bemerkbar. Die Hauptprobleme sind

- eine leise, raue oder „feuchte“ Stimme
- undeutliche Artikulation, monotone Sprechweise
- verminderte mimische Ausdruckskraft und Lebendigkeit
- Husten oder Verschlucken beim Essen oder Trinken
- Speichelfluss, der oft als sehr störend empfunden wird

Diese Störungen beeinträchtigen nicht nur die Lebensqualität der Betroffenen, sondern auch die Ihres sozialen Umfeldes:

- Gesprächspartner fragen häufiger nach.
- Vorträge von Menschen mit leiser oder monotoner Stimme können für Sprecher und Zuhörer anstrengend werden.
- Betroffene berichten, dass in Gruppen an sie seltener das Wort gerichtet wird in der guten Absicht, sie zu schonen. Sie fühlen sich dadurch aus Gesprächen mehr oder weniger ausgeschlossen.
- Manche vermeiden es, sich in Lokalen zum Essen oder Trinken zu verabreden etc.



### TIPP:

Kontrollieren Sie mit Hilfe von Tonband- und Videoaufnahmen Ihre tatsächliche Sprechlautstärke. Sie könnten sehr überrascht sein!

Die beste Möglichkeit, das Sprechen zu verbessern, ist ein Training im Rahmen einer logopädischen Therapie. Es gibt dabei verschiedene Konzepte:

Eine der am besten erforschten und in ihrer Wirksamkeit durch zahlreiche Studien belegten Methoden ist z. B. das sogenannte Lee Silverman Voice Treatment (LSVT®), welches in den 1980er Jahren in den USA entwickelt wurde und mittlerweile auch zunehmend in Österreich angeboten wird. LSVT® besteht aus einem vierwöchigen intensiven Therapieblock. Danach ist der Patient üblicherweise in der Lage, die erreichten Ergebnisse durch selbständiges tägliches Training zu Hause zu stabilisieren. Das weitere tägliche Training und halbjährliche logopädische Kontrollen sichern den Therapieerfolg.



Ziel der Sprechtherapie ist eine Verbesserung von Lautstärke, Stimmqualität, Artikulation, Sprechtempo, Schluckablauf und Mimik. Hauptansatzpunkt der Therapie ist die Etablierung einer optimalen Sprechlautstärke im Gesprächsalltag.

Für eine erfolgreiche Behandlung sollte man bei Parkinson schon bei den ersten Anzeichen von Sprechproblemen mit der Therapie beginnen, um vor allem der Gewöhnung an die eigene leise und monotone Stimme vorzubeugen.



### **Tipps für Ihren Alltag:**

Viele der folgenden Tipps sind problemlos im Alltag anwendbar, auch wenn Sie alleine leben.

- Versuchen Sie, sich anzugewöhnen, laut genug zu sprechen. Tonbandaufnahmen können dabei hilfreich sein, die eigene ideale Sprechlautstärke zu finden und zu kontrollieren.
- Sprechen Sie schon Ihre allererste Äußerung des Tages laut: z. B.: "Guten Morgen!"
- Lesen Sie jeden Tag den aktuellen Text eines Tagesabreißkalenders laut vor.
- Sprechen Sie laut Wörter, die Ihnen zu einem bestimmten Thema einfallen (z. B.: Sommer: Wärme, Sonnenschirm, Strand...).
- Sprechen Sie laut Wörter mit einem bestimmten Anfangsbuchstaben (z. B. mit T: Tiger, Tankstelle, trinken, ...) oder spielen Sie mündlich Stadt-Land.
- Benennen Sie mit Ihrer guten lauten Stimme zügig Bilder, z. B. aus einer Zeitschrift.
- Lesen Sie kurze Artikel aus Zeitungen oder Illustrierten laut vor,
- oder lesen Sie jeweils die ersten drei Zeilen jeder Seite eines Buches laut vor.
- Singen Sie nach Lust und Laune und lassen Sie dabei Ihrer Stimme freien Lauf!
- Sagen Sie beim Einkaufen Ihre Wünsche laut.
- Achten Sie bei Fragen oder kurzen Antworten mit Freunden, Familienmitgliedern, Arbeitskollegen, bei Versammlungen etc. ganz bewusst auf eine gute Sprechlautstärke.

Nützliche Links: <http://www.logopaediaustria.at> ■ <http://www.lsvtglobal.com/>



**Elisabeth Draxler** ■ *Logopädin und zertifizierte LSVT®-Therapeutin*

*Simmeringer Hauptstraße 189-191, 1110 Wien*

*Tel.: 0043/664/103 35 27, E-Mail: office@logomobile.at*