

# Stress mit der Stimme

Zwischen dem 11. und 16. Lebensjahr wird sowohl bei Jungen als auch bei Mädchen vermehrt Testosteron ausgeschüttet. Dieses männliche Sexualhormon bewirkt, dass der Kehlkopf und die Stimmbänder wachsen.

Die Muskeln, die rund um die Stimmbänder liegen und diese durch die richtige Spannung ins Schwingen und zum Klingen bringen, brauchen eine Zeitlang, um sich auf diese neuen Größenverhältnisse umzustellen. Hinzu kommt, dass die Stimmbänder manchmal auch unterschiedlich schnell wachsen. Bis sich die Muskeln daran gewöhnt haben und wieder mit der richtigen Spannung an der Arbeit sind, kann es passieren, dass die Stimme plötzlich wegbricht oder unkontrolliert zwischen Kinder- und Männerstimme wechselt. Auch schräge Töne oder Krächzen sind normale Begleiterscheinungen.

Nicht nur der Kehlkopf und die Stimmbänder wachsen, auch der Hals wird länger. Dadurch verändert sich die Position vom Kehlkopf – er wandert tiefer in den Hals und liegt damit näher am Brustkorb. Dieser dient als Resonanzkörper und verleiht der Stimme einen tieferen Klang.

Nachdem bei Jungen deutlich mehr Testosteron ausgeschüttet wird, fällt bei ihnen auch der Wachstumsprozess deutlich stärker aus. Ihre Stimmbänder werden innerhalb eines halben bis dreiviertel Jahres um rund 10 mm länger.

Bei Mädchen sind es nur 1 bis 3 mm Länge, die die Stimmbänder zulegen. Deswegen sind bei ihnen auch kaum Nebenwirkungen zu hören, am ehesten ein wenig Heiserkeit.

Der Stimmbruch ist keine Erkrankung, er ist eine normale körperliche Entwicklung. Seine Begleiterscheinungen kann man auch durch Schonung der Stimme nicht verhindern. Wichtig ist allerdings, darauf zu achten, dass man die Stimmbänder nicht zusätzlich falsch belastet, indem man Töne, die der Stimmbruch gerade nicht zulässt, trotzdem zu erzwingen versucht. Die falschen Muskelanspannungen bzw. -verkrampfungen, die dafür notwendig sind, können nämlich zu hyperfunktioneller Dysphonie führen, einer Stimmkrankheit, die sich unter anderem in Schmerzen im Kehlkopfbereich, rascher Stimmmüdigung, häufigem Räuspern oder einer gepressten Stimme äußern. Während der kurzen Phase des Stimmbruchs sollte man die Töne daher einfach so nehmen, wie sie kommen.

Auch mit Ende des Stimmbruchs sind die Stimmbänder noch nicht ausgewachsen. Erst zwischen dem 25. und 30. Lebensjahr ist der Wachstumsprozess endgültig abgeschlossen.

Mit zunehmendem Alter verändert sich unsere Stimme dann erneut – das liegt einerseits am Hormonstatus, der sich ändert, andererseits am Nachlassen der Spannung der Stimmbänder. Die Stimme wird brüchiger, tiefer und auch weniger belastbar.

## Kannst du die nachfolgenden Fragen beantworten?

1. Nenne drei weitere körperliche Veränderungen, die die Ausschüttung von Testosteron in der Pubertät mit sich bringt.
2. Wie nennt man die weiblichen Geschlechtshormone?
3. Was ist das sichtbare Zeichen dafür, dass der Kehlkopf wächst?
4. Warum wird die Stimme tiefer, wenn die Stimmbänder länger werden?