

Singen im Chor nach einer Infektion mit Sars-CoV2



Eugenia Chávez Calderón M.D.Ph.D., Mexiko

Leiterin des Centro de Foniatria y Audiología in Mexiko-Stadt

Das Coronavirus Sars-CoV2, das die sogenannte COVID-19-Erkrankung auslöst, wurde erstmalig im Dezember 2019 entdeckt. Atemschwierigkeiten und Beeinträchtigung des Allgemeinzustands zählen zu den Symptomen; das Singen nach überstandener COVID-Infektion kann eine Herausforderung darstellen. Nachfolgend sind einige Tipps, um die Stimme wieder herzustellen.

Komplikationen und Folgen: Was tun?

Post-COVID Syndrom: Was sind die Auswirkungen von COVID-19 auf den Körper und was kann man tun, um nach überstandener Infektion das Singen wie gewohnt wieder aufnehmen zu können?

Folgen für die Atemwege

1. Olfaktorische Beschwerden (Anosmie, Dysosmie). Unser Riechsinn ist wichtig in der Kontrolle und für den Geschmack von Essen. Wenn die Zufuhr von Essen in Qualität und Quantität nicht gut ist, nehmen wir nicht ausreichend Nährstoffe auf, um für unsere Gesundheit und ein starkes Immunsystem zu sorgen.
2. Geschmackstörungen. Wiederherstellung unseres olfaktorischen Geschmacksinnes mit Hilfe von unterschiedlichen Geruchsarten wie säuerlich (Orangen-, Mandarinen- oder Zitronenschale), süß und salzig für 10 Minuten 3 bis 5-mal täglich.

3. Herzkreislaufsportübungen verbessern die Nasenatmung. Verbesserung der Feuchtigkeit in der Nase mit warmem Wasser und durch Bestreichen der Nasenlöcher mit Vaseline.
4. Gefühl der Trockenheit im Rachen bei Halsschmerzen. Gurgeln mit Bikarbonat. Ein trockener Hals (Rachen, Kehlkopf) ist besonders schädlich für die Stimme. Vernebler mit warmem Wasser verwenden.
5. Trockener Husten, der die Stimmlippen entzündet. Flüssigkeitszufuhr ist wichtig um kleinste Blutungen, Polypen oder Zysten zu verhindern. Am besten verwendet man dafür einen Vernebler oder hustenstillende Medikamente. Eine stroboskopische oder endoskopische (z.B. mit starrem Endoskop im Mund) Untersuchung des Kehlkopfs kann hilfreich sein.
6. Stimmpathologien: fehlende Flexibilität (z.B. von hohen Tönen herunter bis in die tiefen Töne wie beim Glissando), Schwierigkeit in der Lautstärkenregelung (Pianissimo, Fortissimo und Crescendo-Diminuendo), Dysphonie und Bitonalität. Wir erleben oft Stimmpathologien oder Schleimbildung, die dazu führen, dass wir uns räuspern, was wiederum die Stimmlippenränder reizen können. Stimmschonung, ggf. sind medikamentöse Behandlung und Vermeidung von Reflux notwendig.
7. Wenn man Schluckbeschwerden hat (ob beim Essen oder Trinken), sollten rehabilitative Maßnahmen sofort eingeleitet werden. Eine Untersuchung, wenn möglich, mit Ösophagus-Breischluck oder flexibler Endoskopie ist notwendig.
8. Atemschwierigkeiten (Dyspnoe unterschiedlicher Ausprägung) erfordern i.d.R. eine CT der Lungen und, wenn möglich, eine Spirometrie mit weiterer Behandlung (entzündungshemmende Medikamente, Bronchodilatoren) sowie Atemübungen und Stimmtraining.

Gastrointestinale Beschwerden

1. Störungen der Flora im Magen-Darm-Trakt können Durchfälle verursachen. Am besten werden diese mit Probiotika behandelt.
2. Gastritis und Kolitis können Magen- und Bauchschmerzen, Blähungen und Stuhlveränderungen verursachen. Medikamentöse Behandlung mit Spasmolytika oder Antazida.
3. Nahrungsmittel: die Menge richtet sich nach den jeweiligen individuellen Bedürfnissen und soll hochwertige Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette enthalten. Entsprechend soll die Zufuhr von Vitaminen und Mineralien berechnet werden. Reflux erfordert, mit erhöhtem Kopf zu schlafen (ca. 10 cm). Fetthaltige Mahlzeiten sollen in den Abendstunden gemieden und 3 Stunden vorm Schlaf soll besser nicht mehr gegessen werden.

Herzkreislauf

1. Brustschmerzen
2. Herz bzw. Herzrhythmusstörungen (Herzstolpern)
3. Verminderte Leistungsfähigkeit bei Sport oder Anstrengung

Allgemeine Symptome

1. Kopfschmerzen
2. Muskelschmerzen (Schultern, Rücken) oder Gelenkschmerzen
3. Muskelschwäche
4. Müdigkeit

Nervensystem

1. Emotionale Labilität und Angst
2. Konzentrationsminderung
3. Reizbarkeit
4. Depression
5. Schlafstörungen, Schlaflosigkeit, Lethargie

Systemische und Stoffwechselstörungen

1. Haarverlust
2. Nierenversagen
3. Chronic-Fatigue-Syndrom
4. Posttraumatisches Belastungssyndrom
5. Encephalomyelitis myalgia

Vorgehen für die Wiederaufnahme vom Singen nach einem Infekt mit COVID-19

1. Atemübungen für 10 Minuten (etwa mit einem Inspirometer)
2. Summübungen ohne Anstrengung so lange wie möglich
3. Resonanzübungen mit /Ñ/, /ania/
4. Teilweise verschlossene Vokaltraktübungen in Triolen
5. Bewegungsübungen zur verbesserten Koordinierung von Körper und Stimme

Covid-19 Follow-Up und Hygiene

1. Pulsoximetermessung zwischen 90 und Sauerstoffsättigung bei 99
2. Temperatur
3. Alle Symptome aufschreiben/notieren und Wiedervorstellung beim Arzt
4. Analyse der normalen Aktivitäten und Körperfunktionen
5. Vorbeugende Maßnahmen gegen das Coronavirus
 - Regelmäßiges Händewaschen und -desinfektion
 - Niesen und Husten in die Armbeuge
 - Berührung von Gesicht, Kopf und Haar meiden
 - Maskentragen oder Schutzbrille, Kopfhaube, oder Gesichtsschutz in geschlossenen Räumen

Singübungen

1. Aufwärm- und Abkühlübungen vor und nach Gesangsproben oder Aufführungen
2. Kontakt zu atemwegserkrankten Personen meiden
3. Kleidung- und Schuhwechsel nach der Arbeit oder anderen außerhäuslichen Aktivitäten

4. Wenn möglich, meiden Sie das Singen in geschlossenen Räumen und Abstand von 3 Metern halten mit regelmäßiger Lüftung oder Luftbereinigung

Allgemeine Gesundheit

1. Gute Ernährung
2. Reizstoffe meiden wie scharfes Essen (Chili), Säuren wie Orangen, Kaffee, Schwarztee, Kamillentee, Getränke wie Kola oder Schokolade
3. Regelmäßiger und ausreichender Schlaf
4. Stärkung des Immunsystems nach Zustimmung Ihres Hausarztes
5. Ausreichend Vitamine wie A, C, D, E und Zink ist empfohlen

Sänger, die an COVID-19 erkrankt waren, müssen sich nach Heilung wiedervorstellen mit Laborkontrolle und Röntgenthorax-Kontrolle, um Langzeitschäden auszuschließen und um sicherzugehen, dass die Stimme ohne Sorge benutzt werden kann. Es ist bekannt, dass das Virus kurzfristige Einschränkungen des Kehlkopfs verursachen kann, was den Schluckakt und Stimmbildung beeinträchtigen kann.



Eugenia Chávez Calderón M.D.Ph.D.

- **Direktorin: Centro de Foniatria y Audiología. Mexico City seit 1989.**
- **Collegium Medicorum Teatri. im Mai 2018 zur Präsidentin gewählt.**
- **Medizinerin und Fachärztin für Phoniatrie und Audiologie.**
- **Medizinstudium im Nat. Autonomous Univ. of Mexiko.**

- Promotion in Phoniatrie, General Hospital of Vienna, Universität Wien, Österreich (Artistic Voice Phoniatics) 1980-1982.
- Fellowship (Einladung der Regierung) Charité-Krankenhaus, Alexander-von-Humboldt-Universität Berlin, Deutschland (Chirurgie und Stimmtraining), 1987.
- Vorstandsmitglied: WVConsortium seit 2006.
- Veranstalterin und Gastgeberin: Int. Congress Collegium Medicorum Theatri "Experts in artistic voice", März 2009, Mexiko.
- Nat. Coordinator World Voice Day since 2000. Nat. Coordinator European Union of Phoniatricians since 2013. Active member of national and international societies.
- Conferences, courses and workshops in different cities in Mexico, USA, Canada, Brazil, Venezuela, Argentina, Egypt, China, Korea, India, Turkey, Italy, Germany, Austria, the Czech Republic, France, Spain, Portugal, Holland, Belgium.
- Professor of courses and workshops for Pediatricians, ENT, Phoniatricians, Audiologists, Singing and acting teachers, Voice Professionals.
- Clinical, surgical and rehabilitation activities. Development in rehabilitation techniques for voice professional users. Teleducation programs for risky voice professional users.
- Workshops in Endoscopical indirect surgery for artistic voice.
- International research in the air pollution and environment effects on the voice.
- Research projects in artistic voice pathologies.
- Personal counsellor for special programs in voice use.
- Publications on Respiratory and food allergies, environmental pollution, Indirect surgery for singers. Voice care. Singing voice pathology.

Centro de Foniatría y Audiología Minerva 104-501 Col. Florida
01030 México Tel. 52- 55 5663 2073 mob. 52-155 54 00 2770

eugeniachavez@hotmail.com, www.centrodefoniatría.com
[twitter:@dradelavoz](https://twitter.com/dradelavoz) [facebook: drarosaeugeniachavez](https://facebook.com/drarosaeugeniachavez),
[centrodefoniatría](http://centrodefoniatría.com), [worldvoicedaymexico](https://worldvoicedaymexico.com),
[diamundialdelavozmexico](https://diamundialdelavozmexico.com), [eugeniachavez: eugeniachavez](https://eugeniachavez.com)

*Übersetzt aus dem Englischen von J. Aaron Baudhuin,
Deutschland*