

# Heiserkeit vorbeugen

## Ihre Apotheke informiert

Bestimmte Personenkreise wie Sänger und Schauspieler sowie Vielredner wie Lehrer, Rechtsanwälte, Radio- und Fernsehjournalisten neigen verstärkt dazu, immer mal wieder Probleme mit der Stimme zu bekommen. Hier ist es besonders wichtig, bereits den Anfängen vorzubeugen. Die folgenden Tipps können Ihnen helfen, einem Stimmverlust vorzubeugen.



### Achtsam sein

- Übermäßiges oder zu lautes Sprechen über einen längeren Zeitraum reizt die Stimmlippen. Sie röten sich, schwellen in Folge an und können nicht mehr so gut schwingen.
- Kommen eine falsche Atemtechnik und eine verkrampfte Körperhaltung im Schulter-Hals-Bereich hinzu, wird der Stimmapparat zusätzlich belastet.
- Daher: Legen Sie bei den ersten Anzeichen von Heiserkeit oder zu starker Belastung eine Pause ein, damit sich der Stimmapparat erholen kann.
- Wenn Sie zu Heiserkeit neigen, versuchen Sie, bei Sportveranstaltungen oder Konzerten nicht laut zu schreien oder zu singen.
- Nutzen Sie bei Reden oder Vorträgen ein Mikrofon.
- Hilft das alles nicht, sollten Sie ein professionelles Stimmtraining in Betracht ziehen.

### Stimmbänder feucht halten

- Das Lutschen von Bonbons fördert die Speichelproduktion.

- Verschiedene Halspräparate und Tees befeuchten und beruhigen die gereizte Schleimhaut des Stimmapparats.
- Durch ausreichendes Trinken von zimmerwarmem Wasser oder Kräuter-/Früchtetee wird die Schleimhaut im Mund-Rachen-Raum feucht gehalten.
- Vermeiden Sie den Aufenthalt in Räumen mit extrem trockener Luft.

### Auf reizende Stoffe verzichten

- Den Stimmapparat schädigt auch, wer raucht und/oder viel Alkohol trinkt.
- Tabakrauch reizt die Stimmbänder und schädigt langfristig Nerven und Gefäße.
- Alkohol reizt die Stimmbänder und lässt unter Umständen die Schleimhäute im Rachenraum anschwellen.
- Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum zählen zu den größten Risikofaktoren für Kehlkopfkrebs.
- Das Einatmen giftiger Dämpfe, Abgase oder Feinstaub sollten Sie ebenfalls vermeiden.