

Was tun, wenn die Stimme versagt?

Heiserkeit kann akut oder chronisch auftreten. Die Ursachen für eine kratzige Stimme sind vielfältig.



Als oberstes Gebot gilt es, zu schweigen oder zumindest nur wenig zu sprechen. Flüstern hingegen muss vermieden werden, da dabei die Stimmbänder aneinander reiben, was die Reizung eher verstärkt als lindert.

- Gurgeln Sie mit Salbeitee oder Salzwasser
- Bei einem Infekt kann ein Tee aus Spitzwegerich, Thymian und Schlüsselblume helfen
- Legen Sie sich einen warmen weichen Schal bzw. einen feucht-warmen Zitronen- oder Kartoffelhalswickel an
- Warmer Zwiebelsaft ist ein wunderbares Mittel gegen Heiserkeit
- Meiden Sie Temperaturschwankungen, Zugluft und Klimaanlage
- Sorgen Sie für mehr Luftfeuchtigkeit im Raum

So kann eine akute Heiserkeit bei einer Kehlkopfentzündung auftreten. Bei grippalen Infekten, akuten Mandelentzündungen, aber auch bei einem einfachen Schnupfen kann es passieren, dass die Entzündung auf den Kehlkopf übergreift. Die Schleimhaut schwillt dann an, und die Stimmbildung funktioniert nicht mehr richtig. Eine Überreizung der Stimmbänder oder Allergien können ebenfalls zu Heiserkeit führen.

Die häufigste Ursache für chronische Heiserkeit ist eindeutig das Rauchen. Auch regelmäßiger und unkontrollierter Alkoholgenuß schädigen auf Dauer die empfindlichen Schleimhäute. Unsachgemäßer Stimmgebrauch und krankhafte Veränderungen im Rachenbereich können ebenfalls der Hintergrund sein. In jedem Fall gilt: Jede Heiserkeit, die länger als drei Wochen besteht, muss von einem Arzt abgeklärt werden. Der HNO-

Arzt kann z.B. einen bösartigen Kehlkopftumor ausschließen, von dem überwiegend Raucher betroffen sind.

Um Heiserkeit vorzubeugen, sollte generell Folgendes beachtet werden:

- Trinken Sie 2-3l Flüssigkeit am Tag (stilles Wasser oder ungesüßten lauwarmen Tee)
- Verzicht auf das Rauchen und übermäßigen Alkoholgenuß
- Vermeiden Sie scharfe Gewürze und sehr heiße Speisen
- Achten Sie auf eine vitaminreiche und ausgewogene Ernährung
- Wenn Sie in einem Sprechberuf arbeiten, sollten Sie regelmäßig Atem- und Stimmübungen durchführen

Wenn Sie an vorübergehender Heiserkeit leiden, gibt es einige ebenfalls einfache, aber sehr hilfreiche Tipps:

In unserem nächsten Artikel erfahren Sie Wissenswertes über das Entstehen unserer Stimme. ■



Praxis für Logopädie - Angelika Barasch

Therapie von Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen

Polyklinik am Südpark / Melchendorfer Str. 1 und Häblerstr. 6 - 99096 Erfurt

Telefon 03 61 / 6 53 86 79

E-Mail: angelika.barasch@logopaedie-erfurt.de • Internet: www.logopaedie-erfurt.de