

Was Sie für Ihre Stimme tun können:

### **Das Wichtigste zuerst:**

**Nicht** flüstern → Flüstern strengt die Muskulatur des Kehlkopfes an

**Nicht** zu laut sprechen, rufen oder gar schreien → vermeiden Sie in lauter Umgebung zu sprechen

**Nicht** räuspern → Räuspern ist für die Stimme so anstrengend wie eine halbe Stunde laut sprechen

**Jede länger als drei Wochen anhaltende Heiserkeit sollte ärztlich abgeklärt werden**

### **Prophylaxe:**

- Reduzieren, bzw. vermeiden Sie Situationen, die besonders stimmbelastend sind oder nutzen Sie technische Hilfsmittel, wenn es der Beruf erfordert.
- Achten Sie auf eine aufgerichtete und lockere Haltung und eine bequeme, nicht einengende Kleidung um eine optimale Atmung (Zwerchfellaktivität) zu ermöglichen.
- Halten Sie beim Sprechen Atempausen ein.
- Legen Sie nach einer Stimmbelastung eine Ruhepause ein.
- Schonen Sie Ihre Schleimhäute und sorgen Sie für viel frische Luft und genügend Luftfeuchtigkeit.
- Vermeiden Sie zu rauchen oder sich in verrauchten Räumen aufzuhalten, das trocknet die Schleimhäute aus.
- Meiden Sie aus dem o.g. Grund mentholhaltige Bonbons → es gibt mentholfreie Alternativen
- Sehr kalte/ heiße oder zu scharfe Speisen und Getränke reizen die Kehlkopfschleimhaut und sollten gemieden werden.
- Trinken Sie möglichst 1,5 – 2 Liter Wasser oder verdünnte Säfte, wenig Kaffee oder Alkohol.
- Passen Sie sich dem Wetter an und schützen Sie Ihren Hals durch einen Schal oder ein Tuch.