

# Vorbeugen ist besser als krächzen

Im Winter sind meistens Erkältungsviren die Ursache für **Heiserkeit**. In diesem Jahr kommt auch noch eine stärkere Beanspruchung der Stimmbänder dazu. Was ist zu tun, damit die Stimme nicht versagt?

**D**urch die Pandemie hat sich für PTA und Apotheker einiges geändert: In der Offizin tragen viele einen Mund- und Nasenschutz, was die Kommunikation mit den Kunden nicht gerade leichter macht. Da das Tragen der Maske die Lautstärke dämpft und die Sprache undeutlicher macht, hat die Stimme einiges auszuhalten und wird übermäßig strapaziert. Auch die Stimmung lässt sich übrigens schwerer einschätzen, wenn die Sprache gedämpft ist und man nur einen Teil des Gesichtes sieht. Dazu kommen die Abstandsregeln sowie die derzeit üblichen Videokonferenzen, auch im Privaten, die eine zusätzliche Belastung für die Stimme darstellen, da man unter diesen Bedingungen automatisch lauter spricht. Die starke Beanspruchung kann zu Heiserkeit, Missempfindungen oder zu funktionellen Stimmproblemen führen. In der kalten und feuchten Jahreszeit kommt es zudem häufig zu Erkältungen und zu einer damit einhergehenden eingeschränkten Nasenatmung. Die Atmung durch den Mund hat zur Folge, dass die Schleimhäute schneller austrocknen. Außerdem bedro-

hen Halsschmerzen und Heiserkeit die Funktion der Stimme zusätzlich. Versagt sie schließlich, ist rasche Hilfe gewünscht. Besser ist es, schon vorher etwas für Stimme und Stimmbänder zu tun.

**Tipps für Sie und Ihre Kunden** Legen Sie beim Sprechen ab und zu eine Pause ein. Insbesondere mit Maske ist es sinnvoll, langsam und deutlich zu reden, damit das Gesagte sofort verstanden wird und nicht mehrfach wiederholt werden muss. Darüber hinaus empfiehlt es sich, zwischendurch bewusst zu gähnen, denn das bringt den Kehlkopf kurzfristig in eine entspannte Position. Auch ein feines, lockeres Summen tut der Stimme gut und ist gerade am Morgen ein gutes Warm-up. Eine besondere Bedeutung kommt der Befeuchtung der Schleimhäute zu: Dazu trinkt man am besten über den gesamten Tag verteilt ausreichend Wasser. Es ist außerdem hilfreich, die Räume (zum Beispiel durch regelmäßiges Lüften) feucht zu halten. Personen mit Heiserkeit sollten ihre Stimme am besten schonen und so wenig wie möglich reden. Vorsicht: Gerade Flüstern strapaziert die Stimme besonders, da die Stimmlippen dabei stark angespannt sind.

ziert die Stimme besonders, da die Stimmlippen dabei stark angespannt sind.

**Immer mal wieder etwas lutschen** Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Stimme vor oder bei Heiserkeit zu unterstützen. Wärme und Befeuchtung sind das Wichtigste. Halten Sie den Hals mit einem Schal oder einem Halstuch warm. Das geht auch während der Arbeit. Ständig Bonbons lutschen, das geht hingegen nicht. Es besteht auch die Gefahr, dass man durch das Masketragen weniger oft zum Wasserglas greift. Eine langan-

haltende Befeuchtung ist mit Halstabletten, die eine Kombination aus Hyaluronsäure, Natriumhydrogencarbonat, Zitronensäure sowie den Gelbildnern Xanthan und Carbomer enthalten, möglich. Zitronensäure und Natriumhydrogencarbonat aktivieren durch ihren leichten Brauseeffekt den Speichelfluss, Xanthan, Carbomer und Hyaluronsäure befeuchten die Schleimhäute durch einen Film, der sich schützend über die Schleimhäute legt. ■

*Martina Görz,  
PTA, M.Sc. Psychologie,  
Fachjournalistin*



© x-reflexnaja / iStock / Getty Images Plus