

# Pflegen Sie Ihre Stimme!

Die meisten Menschen kümmern sich gut um ihre Haut und ihre Haare, vielleicht trainieren sie sogar ihre Muskeln. Dass auch die Stimme ein bisschen **Aufmerksamkeit** braucht, haben höchstens Sänger auf dem Plan.

Sicher ist Ihnen auch schon aufgefallen, dass Ihre Stimme morgens nach dem Aufwachen nicht ganz so klar ist wie später am Tag, wenn Sie sich „eingesprochen“ haben. Und wir wollen hier gar nicht vom Morgen nach einer durchfeierten Nacht oder nach einem Fußballspiel, bei dem man seine Mannschaft lauthals anfeuern musste, sprechen. Tatsächlich braucht die Stimme beziehungsweise der ganze anatomische Apparat aus Stimmklappen inklusive Stimmritzen, umgebenden Muskeln und Schleimhaut nach einer längeren Schweigepause ein bisschen Zeit, bis alles wieder voll funktionstüchtig ist. Ein leises Summen ist ein ideales Warm-up für die Stimme und belastet die Stimmklappen nicht. Anders ist es beim Räuspern. Dabei prallen die Stimmklappen heftig aufeinander. Dies kann die Entstehung entzündlicher Schleimhautläsionen noch stärker fördern als Husten.

**PTA sind Vielsprecher** Nicht nur Sänger, Schauspieler oder Lehrer und ErzieherInnen, sondern auch Menschen, die den ganzen Tag mit Kunden reden, egal ob von Angesicht zu Angesicht oder am Telefon, gehören

zu den Vielsprechern, die ihre Stimme täglich stark beanspruchen. Vielleicht sind Sie nach einem Tag im Handverkauf abends auch schon mal ein bisschen heiser gewesen, insbesondere wenn die Luft sehr trocken war oder wenn Sie in klimatisierten Räumen gearbeitet haben. Dann war der feine Sekretfilm, der Hals- und Rachen-schleimhaut überzieht, vermutlich ausgetrocknet. Die Stimme leidet darunter und es fühlt sich kratzig an im Hals. Was können Sie Ihrer Stimme in diesem Fall

Gutes tun? Dass man das Räuspern möglichst bleiben lassen soll, wissen Sie inzwischen. Auch mit Rauchen, Alkohol, scharfem Essen und extrem heißen oder kalten Getränken tut man seiner Stimme keinen Gefallen.

**Das Wichtigste ist Feuchtigkeit** Wer viel spricht, atmet immer wieder durch den geöffneten Mund. Die Mundhöhle wird dadurch immer trockener. Trinken Sie über den Tag verteilt immer wieder etwas. Sonst

trocknen die Schleimhäute aus und es kann nicht genug Speichel gebildet werden. Der Speichel schützt auch vor Entzündungen und Infektionen und sorgt dafür, dass sich die Zunge geschmeidig im Mund bewegen kann. Das ist notwendig für eine deutliche Aussprache. Auch Bonbons schaffen kurzfristig Linderung, weil sie den Speichelfluss anregen. Sie können aber schlecht ständig mit Bonbon im Mund am HV-Tisch stehen. Besser, weil die Wirkung länger anhält sind, sind spezielle Lutschtabletten mit gelbildenden Inhaltsstoffen, wie Hyaluronsäure, die auf der Schleimhaut haften und ein Hydro-Depot bilden, das die Schleimhaut lange feucht hält. Damit können nicht nur Halsschmerzen im Rahmen einer Erkältung gelindert werden. Auch bei starker Beanspruchung von Hals und Stimmapparat durch viel und/oder lautes Reden oder Singen haben sie sich, auch prophylaktisch gegulst, bewährt. ■

Sabine Breuer,  
Apothekerin/Chefredaktion



© Wavebreakmedia / iStock / Getty Images