

Stimmhygiene

Benutzen Sie die inneren Kehlkopfmuskeln mit angemessener Kraft:

- Sprechen Sie in normaler Lautstärke – aber flüstern Sie nicht, denn Flüstern strengt die Muskulatur des Kehlkopfes ungünstig an.
- Vermeiden Sie lautes Sprechen oder Schreien. Vermeiden Sie zu Beginn der Therapie Sprechen in lauter Umgebung.
- Räuspern Sie nicht! Versuchen Sie bei Räusperzwang weiterzusprechen, zu schlucken, zu trinken oder allenfalls richtig zu husten.
- Bringen Sie ihre Stimme in Gang, indem Sie in angenehmer Stimmlage summen (mmmm singen) und dabei den Brustkorb abklopfen. Dies hilft auch zum Lösen einer allfälligen Schleimschicht.

Schonen Sie Ihre Schleimhäute:

- Gehen Sie trockener Luft aus dem Weg: Ideal ist eine Luftfeuchtigkeit von 50-60%. Eine zu geringe Luftfeuchtigkeit führt zu Austrocknungserscheinungen der Schleimhäute, dadurch erhöht sich einerseits die Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten und andererseits verhindern ausgetrocknete Schleimhäute auf Stimmlippenebene einen reibungslosen Ablauf der Schwingungen der Stimmlippen. Vor allem im Winter (Aufheizen der kalten Aussenluft führt zu einem Absinken der Feuchtigkeit) fallen die Werte der relativen Luftfeuchtigkeit in vielen Räumen unter die erforderlichen 50%. Hygienisch arbeitende Luftbefeuchter (Verdunster, Verdampfer oder Ultraschallvernebler) schaffen ein gesundes Raumklima.

- Vermeiden Sie Rauchen oder den Aufenthalt in verrauchten Räumen.

- Lutschen Sie keine mentholhaltigen Bonbons (ausser im Falle einer Erkältung), besser benutzen Sie glycerinhaltige Bonbons wie „Grethers Pastilles“ (div. Geschmacksrichtungen erhältlich) oder ähnliche Produkte vom Grossverteiler.



- Sie können regelmässig mit Salzwasser inhalieren (1 Messerspitze Salz auf 2 dl Wasser). Inhalieren Sie jedoch niemals über kochend heissem Wasser (Verbrennungsgefahr der Schleimhäute). Benutzen Sie zum Inhalieren keine anderen Zusätze als Salz, wenn Sie nicht erkältet sind.
- Zudem kann Ihnen zur Pflege und Befeuchtung der Schleimhäute die Verwendung einer Nasensalbe helfen.



- Trinken Sie viel: idealerweise mind. 2 Liter pro Tag. Schränken Sie jedoch den Genuss von hochprozentigen Alkoholika, säurehaltigen Fruchtsäften, Kaffee oder Schwarztee ein. Da Kaffee, Schwarztee und Alkohol dem Körper Flüssigkeit entziehen, ist es sinnvoll Wasser dazu trinken.
- Meiden Sie den häufigen Genuss von extrem kalten, extrem heissen oder scharf gewürzten Speisen, da sie ebenfalls die Schleimhaut im Rachen reizen können.