zur Verfügung gestellt von Gebrauchs.info

ipalat®
Halspastillen

Nützliche Tipps bei Heiserkeit und Hustenreiz

Ein kleiner Ratgeber für alle, die es sich im Alltag nicht leisten können, ihre Stimme zu verlieren, und für diejenigen, die sogar ihre Stimme zum Ausüben ihres Berufes benötigen. Diese Information gibt Tipps, wie man Heiserkeit und Stimmverlust vorbeugen kann. Wenn es einen dann doch erwischt hat, weist es mit Unterstützung und fachärztlichem Rat einer Spezialistin für Phoniatrie und Pädaudiologie – die sich besonders mit Stimmstörungen beschäftigt – Behandlungswege auf. Es gibt Berufsgruppen, die es sich sprichwörtlich nicht leisten können, ihre Stimme zu verlieren, – deren „Kapital" sozusagen ihr Sprechorgan ist. Dazu gehören insbesondere Pastoren, Lehrer, Erzieher, Schauspieler, Sänger, Rundfunk- und Fernsehsprecher und Stimmakrobaten wie Marktschreier.

Die Bedeutung der Stimme

Stimme und Persönlichkeit haben eine enge Verbindung. Die Stimme macht einen großen Teil der Persönlichkeitsmerkmale des Menschen aus. Eine Stimme wird mit den Sinnen wahrgenommen. Eine Stimme hört sich an. Sie kann sympathisch, melodisch, klar, laut, leise, hell oder tief klingen. Sie kann sich aber auch piepsig, klangarm, kreischend, rauh, blechern, kloßig oder nasal anhören.

Deshalb ist es nicht verwunderlich, daß sich eine angeschlagene Stimme auch auf das allgemeine Befinden des Menschen negativ auswirken kann.

Die Münchner Hals-Nasen-Ohren-Ärztin und Fachärztin für Phoniatrie und Pädaudiologie, Dr. Karin Joussen, beschreibt die Wechselwirkungen zwischen Stimme und Persönlichkeit an dem gängigen und altbekannten Wort ‚Person': „Person kommt von personare und bedeutet ‚durchtönen'. Das Stimmorgan ist ein sensibles Gebilde und benötigt dementsprechende Beachtung und Pflege. Das seelische, geistige und körperliche Befinden ist mitverantwortlich an dem Zustand des Stimmorgans."

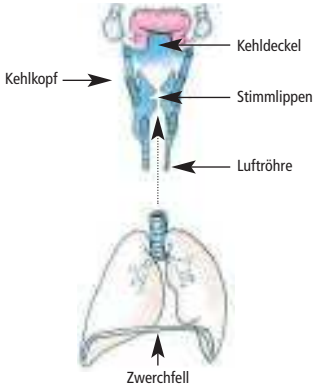
Wie funktioniert das Stimmorgan

Die Atmung, der Kehlkopf sowie bestimmte Bereiche des Zentralen Nervensystems (ZNS) tragen in einem komplizierten Zusammenwirken miteinander zur Lautbildung der Stimme bei.

Dr. Joussen: „Durch das Absenken des kuppelartig nach oben gewölbten Zwerchfelles wird der Brustraum vergrößert. Die Lungen, die über das Rippenfell mit dem Brustkorb verbunden sind, erweitern sich beim Einatmen und saugen Luft ein.

Wenn diese Zwerchfellkontraktion beendet ist, beginnt die Ausatmung. Bei der Stimmgebung versucht man den Atemdruck optimal an die Stimmlippenspannung anzupassen. Bei dem Vorgang der Stimmgebung legen sich die Stimmbänder aneinander. Durch den Atemdruck wird die Schleimhaut der Stimmbänder verschoben und in Schwingung versetzt.

So entsteht der Primärschall des Kehlkopfes, der abhängig von Länge und Spannung der Stimmlippen ist. Die darüberliegenden Ansatzräume (Nase, Naserachen und Mundhöhle) dienen dazu, den Stimmklang und die Laute zu bilden."



Sprechen will gelernt sein – wie Vielredner ihre Stimme schützen sollten damit sie nicht sprachlos werden

- Die Schleimhaut muss immer feucht sein, deshalb empfiehlt es sich, viel – etwa drei Liter täglich – zu trinken.
- Man sollte sich beim Sprechen nicht überanstrengen und wenn, der Stimme zuliebe, unbedingt eine Sprechpause einlegen.
- Bei einem Erkältungsinfekt möglichst Stimmruhe einhalten. Auch Flüstern entlastet nicht die angegriffene Stimme.

Aktualisierungsstand Gebrauchs.info November 2011

Wie kommt es zu Heiserkeit und rauhen Stimmbändern

Erkältungsinfekte – ausgelöst durch Viren oder Bakterien – verbunden mit Kehlkopfentzündungen, verändern, vor allem wenn der Betreffende seine Stimme nicht schont, organisch die Stimmbänder. Durch eine solche Überlastungssituation, bei der die Stimmbildung angestrengt wird, verändert sich die Funktion der Stimmgebung. Es kommt zur Stimmstörung, die Stimme klingt heiser!
Aber auch andere Faktoren, wie Störungen im Hormonhaushalt, bestimmte Schilddrüsenerkrankungen, die Einnahme mancher Medikamente, Nikotin- und Alkoholkonsum sowie das ständige Sprechen gegen einen erhöhten Lärmpegel, hinterlassen Spuren an der Stimmgebung und wirken sich stimmlich aus.

Allgemeine vorbeugende Tipps zur Gesunderhaltung und Leistungsfähigkeit der Stimme

- ausreichender Schlaf
- möglichst ein regelmäßiger Lebensrhythmus
- regelmäßige sportliche Betätigung
- Abhärtung in Form von Gymnastik, Wechselduschen, Dampfsauna, Trockenbürsten
- viel Bewegung an frischer Luft
- die Ernährung sollte aus mehreren kleinen Mahlzeiten bestehen, vitaminreich und fettarm sein und nicht blähen

Spezielle Maßnahmen

Wer seine Stimme viel braucht, sollte Haltung zeigen.
„Ganz wichtig ist es, eine gute Körperhaltung beim Sprechen einzuhalten. Eine schlechte Haltung führt zu einer Vergröberung der Ausatembewegung, wodurch die Anpassung der Atmung an die Kehlkopfspannung nicht mehr optimal ist", erklärt Dr. Karin Joussen, deren Rat eine Vielzahl von Opernsängern und Schauspielern in Anspruch nehmen.
Die Nase braucht Feuchtigkeit!
Besonders überhitzte Räume schaden der Nase und trocknen sie aus. Dadurch kommt es schnell zu Entzündungen der Nase, die auch stark die Stimme beeinflussen. Dr. Joussen empfiehlt: „Die Luft, die eingeatmet wird, sollte eine 60% hohe Luftfeuchtigkeit haben, damit sie feucht im Kehlkopf ankommt. Denn bei mangelnder Befeuchtung kommt es zum Austrocknen der Schleimhaut von Nase, Rachen und Kehlkopf, wodurch der Schwingungsablauf der Stimmlippen beeinträchtigt wird."

Zur Stimmpflege

Besonders Menschen, die viel sprechen, und Sänger sollten zum Befeuchten der Schleimhaut viel trinken.
Auch die Atmung beeinflusst die Stimme. Deshalb ist immer auf die „gesunde Nasenatmung" (Nase ein, Mund aus) zu achten.

Für den Mundbereich (Pharynx) gilt:
- kein Alkohol
- kein Nikotin
- nicht zu kalt und nicht zu heiß trinken und essen
- Speisen nicht zu stark würzen

Für Luftröhre, Bronchien und Kehlkopf gilt:
- Vermeiden von Schadstoffexpositionen
- möglichst keine ozonreiche Luft einatmen

Was sollte vermieden werden?

Verqualmte Räume, denn die im Nikotin enthaltenen Stoffe belasten die Schleimhäute. Dabei wird die ohnehin angegriffene Schleimhaut noch mehr gereizt und geschädigt. Auf jeden Fall sollte die Stimme geschont werden, deshalb gilt: so wenig sprechen wie möglich.

Was hilft der angegriffenen Stimme wieder zu schönen Tönen?

Die Expertin Dr. Joussen verrät Tipps, die auch schon Profis geholfen haben, ihre Stimme zurück zu bekommen:
Wichtig ist, dafür zu sorgen, dass die Schleimhäute befeuchtet werden und nicht austrocknen.
Deshalb sollten die Patienten bei Heiserkeit viel trinken! Außerdem sollte auf ein angenehmes Raumklima geachtet werden (regelmäßig lüften und die Räume nicht überheizen). Bewährt haben sich auch Inhalationen mit schleimhautpflegenden Substanzen (z. B. isotonische Kochsalzlösung).

Für die Kehle – ipalat Halspastillen

In Ipalat Halspastillen sind wertvolle pflanzliche Inhaltsstoffe enthalten, die eine gesunde Naturkraft zum Wohl des Hals- und Rachenbereichs bieten. Die Pastillen beruhigen den Hals und erfrischen die Atemwege. Das ist wohltuend bei lästigen Reizungen im Hals und einem Trockenheitsgefühl im Mund, auch nach dem Rauchen.

Der angenehme Geschmack nach Anis, Fenchel, Honig, Menthol und Primelwurzel in Ipalat Halspastillen wird dabei von vielen Anwendern seit Jahren besonders geschätzt.
Ein langsames Lutschen der zahnfreundlichen (zuckerfrei) Pastillen ist besonders beliebt. Damit sind Ipalat Halspastillen ideal geeignet für alle, die viel reden oder sprechen müssen. Immer mehr Sänger vertrauen zum Schutz Ihrer Stimme auf Ipalat.

Denn Ipalat verbindet seine wohltuende pflanzliche Naturkraft mit einem angenehmen Geschmack.

Wissenschaftliche Beratung durch:
Dr. med. Karin Joussen
Ärztin für Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen
Phoniatrie und Pädaudiologie
Brienner Str. 1, 80333 München

Text und Redaktion:
Christiane Fritzenkötter

Herausgeber:
Dr. R. Pfleger GmbH, 96045 Bamberg