

# TIPPS FÜR EINE GESUNDE, WIDERSTANDSFÄHIGE STIMME



auch in der Erkältungssaison!



**PRAXIS FÜR LOGOPÄDIE UND LERNTHERAPIE**

**VERONIKA KRYTZNER**

Im Stift 19, 58730 Fröndenberg

Tel: 02373/973013

[www.logopaedie-krytzner.de](http://www.logopaedie-krytzner.de)

# 1. Rausgehen!

An der frischen Luft haben Erreger viel weniger Chancen als in überfüllten Räumen oder bei trockener Heizungsluft. Der zusätzliche Sauerstoff unterstützt das Immunsystem und tief durchatmen (vorzugsweise durch die Nase) hat noch keiner Stimme geschadet.

# 2. Viel trinken!

Gleichmäßig befeuchtete Schleimhäute können sowohl mit Bakterien und Viren als auch mit Beanspruchung besser umgehen. Eine „geölte“ Stimme ist natürlich auch flexibler und modulationsfähiger. Trinken Sie viel - am besten Wasser oder Ingwertee. Ein paar Stücke Ingwer mit heißem Wasser übergossen (6 min. ziehen lassen) wirken stark antibakteriell.

Bestimmte Teesorten, z.B. Pfefferminz- und Kamillentee wirken eher austrocknend auf die Schleimhäute, genau wie Kaffee und Alkohol.

Gurgeln mit warmem Salzwasser oder Thymian-/Salbeitee beugt trockenen Hälsen vor! Ebenso Pastillen mit Mineralsalzen. Sie regen den Speichelfluss an und die Salze helfen bei der Regeneration der Schleimhäute (z.B. Emser Pastillen, Islamoos).

# 3. Heiser, und nun?

Ruhe ist das beste Mittel, um eine müde, heisere Stimme wieder herzustellen. Wenig husten, nicht räuspern und warmen Thymian- oder Salbeitee trinken. Nicht flüstern - besser leise, aber stimmhaft sprechen, das ist weniger anstrengend für die Stimme.

Auf keinen Fall: rauchen, exzessiv Alkohol trinken, laut schreien

Wenn Sie länger als 5 Tage heiser sind oder wenn Sie öfter nach längerem oder lautem Reden heiser sind, dann suchen Sie unbedingt einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt auf.

Wir sind gerne für Sie da mit Stimmtraining und Stimmtherapie.  
Sprechen Sie uns an!

**Praxis für Logopädie & Lerntherapie**  
**Veronika Krytzner**

Im Stift 19

58730 Fröndenberg

Tel: 02373/973013

[www.logopaedie-krytzner.de](http://www.logopaedie-krytzner.de)

