

Tipps zur Stimmhygiene

- ✓ Vermeidung von Alkohol & Nikotin (aktiv wie passiv)
- ✓ Ausgeglichener Lebensstil (ausreichend Schlaf, Vermeidung übermäßiger Leistungsanforderungen, gleichmäßiger Wechsel von Belastungs- & Entspannungsphasen)
- ✓ Regelmäßige sportliche Betätigung, viel Bewegung in frischer Luft
- ✓ Gesundes Wohnklima (ausreichend Belüftung & Luftfeuchtigkeit)
- ✓ Ausgewogene Ernährung (Vermeidung von Übersäuerung und zu scharfen oder zu heißen/kalten Speisen & Getränken)
- ✓ Vermeidung von Milchprodukten, Kakao, Kaffee, schwarzem/grünem Tee, Schokolade, Nüssen, Zitrusfrüchten, Menthol, Aspirin© oder anderen salicylsäurehaltigen Medikamenten vor einem stimmintensiven Tag
- ✓ Ausreichend Flüssigkeitszufuhr (mind. 2 Liter/Tag!)
- ✓ Locker aufrechte Körperhaltung
- ✓ Ausgewogene Atmung (Brust-& Bauchatmung)
- ✓ Normales Sprechtempo
- ✓ Reduziertes Sprechen in lärmintensiver Umgebung
- ✓ Vermeidung von gewohnheitsmäßigem Räuspern & Husten, sowie Flüstern
- ✓ Ausreichend Stimmerholung nach Belastung

✓ **Was kann ich bei einem akuten Infekt selbst tun?**

- **Stimmschonung!** (wenig & leise Sprechen, **NICHT Flüstern!**)
- Reichlich **Flüssigkeitszufuhr** (weißer Holunderblütensaft wirkt fiebersenkend, Salbei-Eibisch-Tee, Wasser)
- **Inhalationen** mit Wasserdampf oder isotonen Salzlösungen (nur über Inhalationsgerät sinnvoll!)
- Tascheninhalatoren bzw. Taschensprays mit isotoner Salzlösung
- Gurgeln (Salbeitee, Eibischtee, Malventee, milde Salzlösung)
- Ausreichend Luftfeuchtigkeit (**Frischlucht**)
- Lutschtabletten auf Salzbasis

Eine länger als 2-3 Wochen andauernde Heiserkeit sollte unbedingt vom HNO-Facharzt abgeklärt werden!