



Stimmschonende und schleimhautpflegende Maßnahmen/ Tipps für eine gesunde Stimme:

- Nicht rauchen und sich nach Möglichkeit nicht länger in verrauchten und staubigen Räumen aufhalten
- Auf eine physiologische Sitz- und Stehhaltung achten
- Ausreichend Trinken (2-3 Liter/ Tag), am besten Kräutertee, Wasser und Getränke ohne bzw. mit wenig Kohlensäure
- Übermäßigen Konsum von Alkohol, Kaffee, Milchprodukten, schwarzem/ grünem Tee, Menthol, Zitrusfrüchten, Schokolade vermeiden
- Ausreichend schlafen (Erholung für den Körper)
- Verzehr sehr heißer, kalter und scharfer Speisen und Getränke meiden
- Anhaltendes Flüstern vermeiden es schadet der Stimme!
- Nicht räuspern, stattdessen husten, summen und dabei auf das Brustbein klopfen, anschließend schlucken (3x wiederholen)
- Das Sprechtempo sollte nicht zu schnell sein
- normale Lautstärke beim Sprechen
- Auf gesundes Wohnklima achten (ausreichende Belüftung und Luftfeuchtigkeit)
- Bei Anfälligkeit von Infekten: vorbeugende Maßnahmen treffen z.B. Bewegung und frische Luft, viel frisches Obst und Gemüse usw.
- Die Einnahme von Salbei- und/ oder Kamillentee oder Salbeibonbons ist schärferen Extrakten wie z.B. Menthol vorzuziehen (ist milder und schleimhautfreundlicher)
- Konsum von Kamillentee, die Inhalation von Kamille und das Lutschen von Kamillebonbons nur bei akuter Infektion (sonst trocknen die Schleimhäute aus)
- Stimmschonung bis hin zur Stimmruhe bei Infekten; bei Kehlkopfentzündungen möglichst komplette Stimmruhe einhalten
- Bei Infekten hilft die Inhalation mit Wasserdampf oder milden Salzlösungen (z. B. Emser Salz) und/ oder Nasenspülungen mit Kochsalzlösungen
- Lutschtabletten auf Salz- oder Kräuterbasis (z.B. Pastillen ohne Menthol, Salbeibonbons, Thymianpastillen, Eibischbonbons, fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Lutschtabletten); lutschen Sie diese nur bei akutem Bedarf!

Freundlich grüßt Sie

Sabine Günther