



## Heiserkeit

Am Ende des Winters sind bei vielen Menschen die körperlichen Reserven allmählich aufgebraucht und die Abwehrkräfte geschwächt. In dieser Zeit sind wir besonders anfällig für Erkältung, Schnupfen, Husten und Heiserkeit.

Heiserkeit kann schmerzlos verlaufen oder aber auch ein Vorbote einer „klassischen Erkältung“ sein. Die wichtigste Maßnahme bei Heiserkeit ist: die Stimme schonen! Auch wenn die vielfach wiederholte Empfehlung, bei Heiserkeit keinesfalls zu flüstern durch neuere Untersuchungen nicht ganz bestätigt werden konnte ist es doch wichtig, möglichst wenig und möglichst ohne Kraftanstrengung zu sprechen, so der HNO-Spezialist Dr. Reinhard Kürsten.



### Ursachen für Heiserkeit:

**Virusinfekt der oberen Atemwege:** Durch die Entzündung schwellen die Stimmbänder an. Zudem bildet sich meistens vermehrt zäher Schleim.

**Psychosomatische Ursachen:** Psychische Belastungen, Stress im Beruf, „gereizte“ Stimmung, Angst, Nervosität.

**Überanstrengung der Stimmbänder** vor allem bei speziell geforderten Berufsgruppen wie Lehrern, Schauspielern und Sängern.

**Überbeanspruchung des Sprechapparates** durch Schreien.

Zu trockene und zu warme **Raumluft**, verbunden mit **geringer Flüssigkeitszufuhr** bedingt ein Austrocknen der Schleimhäute.

**Chronische Reizung** und **Entzündung** der Stimmbänder durch Rauchen (aktiv und passiv) oder Einatmen von chemischen Reizstoffen.

**Akute Reizung** durch z. B. starke Kälte, eingeatmete Stäube, Dämpfe, Rauch.

**Chronische Heiserkeit:** Stimmbandknötchen, gutartige Wucherungen, aber auch bösartige Tumore des Kehlkopfes. Bei chronischer Heiserkeit ist spätestens nach zwei Wochen unbedingt einen Facharzt für Hals-Nasen-Ohren aufzusuchen.

### Tipps gegen Heiserkeit:

\* Bei Heiserkeit sollte die Stimme geschont werden, d.h. möglichst wenig, aber vor allem ohne Druck leise sprechen.

\* Ein **Ölwickel à la Dr. Kürsten** bringt rasch Besserung:

Falten Sie dazu ein Küchenpapier zweimal und tropfen Sie etwas normales Speiseöl (nicht erwärmt!) darauf. Mit der öligen Seite wird das Papier auf den Hals gelegt, darüber kommt eine Plastikfolie. Anschließend mit einem Tuch um den Hals fixieren.

Wirkungsweise: Das Fett verstopft die Poren und die Haut kann an dieser Stelle nicht atmen. Es kommt zu einem Wärmestau, der wiederum für eine bessere Durchblutung sorgt.

Der Halswickel wirkt nicht nur bei Heiserkeit, sondern auch bei Halsschmerzen.

\* Über den Tag verteilt sollte **ausreichend getrunken** werden, am besten in Form von lauwarmem Wasser oder lauwarmen Tees.

Eibischtee: 2 TL Eibisch mit 1/4l kaltem Wasser aufgießen, einige Stunden ziehen lassen, abseihen und auf Trinktemperatur erwärmen.

Tee aus Malve und schwarzer Steckrose: 1 TL Blüten mit 1/4l heißem Wasser aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen.

Zum Gurgeln - lauwarmen Salbeitee verwenden: 1 TL Blätter mit 1/4l heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen.

\* Auch **Inhalationen** mit ätherischen Ölen (z. B. Salbei, Eukalyptus) helfen gereizte Schleimhäute zu beruhigen.

\* Auf **Rauchen, Alkohol** und **Fruchtsäuren** (z. B. Zitrusfrüchte) sollte verzichtet werden. Nutzen Sie die Erkrankung als Chance für eine Tabakentwöhnung (Fragen Sie dazu Ihren Arzt oder Apotheker).

\* Ausführliche Beratung sowie Lutschpastillen, Salzttabletten, Gurgellösungen, qualitativ hochwertige Tees, stärkende Nahrungsergänzungsmittel etc. erhalten Sie in Ihrer **Paracelsus - Apotheke**.