

P r e s s e m i t t e i l u n g

Ständig heiser?

Ursachen und Tipps, wenn die Stimme versagt!

STEYR. Der 16. April ist der „Welttag der Stimme“. Wie essentiell unsere Stimme für unser Leben ist, fällt oft erst auf, wenn sie versagt. Im Rahmen einer Erkältung sind viele Menschen heiser, müssen räuspern oder haben vorübergehend keine Stimme mehr. Wenn die Beschwerden länger als 3 Wochen andauern, sollte dies ärztlich abgeklärt werden. Oft ist aber auch eine falsche Sprechtechnik Auslöser der Stimmprobleme. Wie Sie Ihre Stimme gesund halten, erklären die LogopädInnen des Pyhrn-Eisenwurzen Klinikums Steyr am Welttag der Stimme am 16. April.

Räuspern und Flüstern schaden der Stimme

„Bei Heiserkeit sind viele PatientInnen verleitet zu Räuspern oder zu Flüstern. Beides schadet jedoch der Stimme, weil es den Kehlkopf zusätzlich belastet“, sagt Logopädin Ulrike Wurzer vom Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr. Bleiben Heiserkeit und Räusperzwang nach einem Infekt weiterhin bestehen, so kann eine falsche Sprechtechnik Grund dafür sein. *„Bei zu viel Druck beim Sprechen und auch beim Räuspern kommt es zu Schleimhautirritationen. Aufgrund dieser Missempfindungen im Kehlkopf haben Patientinnen und Patienten das Gefühl, wiederholt räuspern zu müssen“,* erklärt Wurzer.

Erste Hilfe bei Heiserkeit

Wer akut erkältet und heiser ist, sollte der Stimme absolute Ruhe gönnen. Lutschtabletten, möglichst ohne Menthol und/oder natürliche Salzinhalationen beruhigen die Schleimhäute. Weiters sind eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und die Vermeidung scharfer und sehr heißer Getränke und Speisen wichtig.

Wellness für eine gesunde Stimme

Eine gesunde und leistungsfähige Stimme ist für jeden Menschen wichtig, insbesondere jedoch für Menschen in Sprechberufen, wie PädagogInnen, SängerInnen, SchauspielerInnen oder ModeratorInnen. Logopädin Ulrike Wurzer vom Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr rät zu gezielter Stimmhygiene: *„Vermeiden Sie Räuspern und Flüstern und gönnen Sie Ihrer Stimme nach langen Sprechseinheiten bewusst eine Pause. Sorgen Sie für ein gesundes Wohnklima mit ausreichender Belüftung, trinken Sie ausreichend und vermeiden Sie Alkohol sowie Zigarettenrauch.“*

LogopädInnen unterstützen professionell auf dem Weg zurück zu einer gesunden und leistungsfähigen Stimme. Die Therapie beinhaltet gezielte Übungen für Stimme, Atmung und Haltung.

Steyr, am 14. April 2024

Bildtext 1: Logopädin Ulrike Wurzer vom Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr

Fotocredit: privat, honorarfrei

Bildtext 2: Räuspern und Flüstern schaden der Stimme, erklärt Logopädin Ulrike Wurzer vom Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr am Welttag der Stimme am 16. April.

Fotocredit: Beßler/Havlena/pixelio.de, honorarfrei

Kurzfassung

Im Rahmen einer Erkältung sind viele Menschen heiser, müssen räuspern oder haben vorübergehend keine Stimme mehr. Wenn die Beschwerden länger als 3 Wochen andauern, sollte dies ärztlich abgeklärt werden, erklären die LogopädInnen des Pyhrn-Eisenwurzen Klinikums Steyr am Welttag der Stimme am 16. April. Oft ist aber auch eine falsche Sprechtechnik Auslöser der Stimmprobleme. Räuspern und Flüstern schaden der Stimme und sollten vermieden werden. LogopädInnen unterstützen professionell auf dem Weg zurück zu einer gesunden und leistungsfähigen Stimme.



Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum

Kirchdorf · Steyr
Universitätslehrkrankenhaus

Rückfragen bitte an:

Martina Schobesberger
PR & Kommunikation
Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf Steyr
Tel.: +4350 55467 22250
Mobil: +43664 5168433
E-Mail: martina.schobesberger@oöeg.at

