

## **Stimmhygiene bei Erkältung**

**Viel trinken** – Trinken ist absolut notwendig! Nicht zu heiss und nicht zu kalt! Salbeitee oder Thymiantee empfiehlt sich.

**Stimmruhe** – Wenn Sie merken, dass sich die Erkältung auf die Stimme setzt und eine Kehlkopfezündung droht, dann halten Sie absolute Stimmruhe! Auch bei anfänglichem Kratzen im Hals. Nehmen Sie sich lieber einen Tag frei und schweigen Sie, sonst kann es sein, dass Sie stimmlich länger angeschlagen bleiben und sich eine Stimmstörung entwickeln kann.

**Ruhe** – Gönnen Sie sich und Ihrem Körper Ruhe.

**Nasendusche** – Spülen Sie regelmässig Ihre Nase mit Salzwasser (Emser Salz ist noch etwas sanfter). Das ist sehr gut gegen Erkältung und durch die Befeuchtung der Schleimhäute tun Sie auch Ihrer Stimme etwas Gutes. Ein entsprechendes Gerät ist in Apotheken erhältlich.

**Inhalieren** – Zum Inhalieren eignen sich spezielle Inhalationstees in heissem Wasser. Ein Handtuch über den Kopf und ca. 10 Min. inhalieren. Das löst ausserdem Kopfschmerzen und befeuchtet die Schleimhäute.

**Blubbern** – Bei Heiserkeit hilft diese Technik erstaunlich gut. Besorgen Sie sich einen zirka 50 cm langen und 1 cm dicken Gummischlauch und stecken Sie ihn in eine Flasche. Füllen Sie die Flasche zirka 10 cm mit Wasser und singen Sie auf einer angenehmen Tonlage (mittlere Tonlage) durch den Schlauch. Es entsteht ein Blubbergeräusch und Ihre Stimmlippen werden massiert und gut durchblutet.

**Tönen** – Wenn die Stimme nicht allzu sehr betroffen ist und die Erkältung vor allem in der Lunge steckt, dann summen Sie sanft auf „mmm“ und begleiten Sie das Summen mit Klopfungen im Brustbereich und an den Nasenwänden.

**Nicht flüstern** – Flüstern ist sehr schädlich bei Erkältungen. Sprechen Sie lieber mit einer leisen unangestregten Schonstimme.

**Olivenöl gurgeln** – 1-2 Esslöffel Olivenöl zirka 2 Minuten lang gurgeln und dann ausspucken.

**Bonbons lutschen** – Mentholfreie und ungesüsste Bonbons eignen sich gut bei Erkältung. Allerdings nicht zu viele.

**HNO-Arzt** – Wenn die Erkältung länger als 2 Wochen dauert, unbedingt Arzt aufsuchen.