

Wenn die Stimme heiser klingt



Bei Husten, Schnupfen und Halsschmerzen ist die Heiserkeit ein typisches Begleitsymptom. Eine Erkältung schlägt sich nämlich meist auch auf die Stimme. Breitet sich eine Erkältung von der Nase in den Hals und Rachen aus, kann es zu einer Kehlkopfezündung kommen: Die Schleimhaut im Kehlkopfbereich schwillt an, sie ist gereizt und gerötet. Und das beeinflusst wiederum die Tonproduktion. Die Stimme klingt dann rau, kratzig oder versagt mitunter ganz. Neben der klanglichen Veränderung ist bei Erkältungen die Stimme nicht selten auch weniger belastbar, das Sprechen strengt zunehmend an. Wer trotz Heiserkeit versucht, laut zu reden und seine Stimme herauspresst, läuft Gefahr, dass sich der Zustand noch verschlimmert. Besser ist es, seine Stimme bei Heiserkeit nach Möglichkeit zu schonen. Man sollte Telefonate reduzieren, möglichst wenig und nicht laut sprechen, aber auch nicht flüstern oder sich ständig räuspern. Denn das entlastet die Stimmbänder keineswegs, sondern strengt sie zusätzlich an.

(Und jetzt bin ich ganz still ...)

(145 Wörter)

(Ingrid Plank für www.deutsch-to-go.de - in Anlehnung an: „Was tun, wenn die Stimme heiser ist?“ 13012016, <http://www.stern.de/gesundheit/grippe/heiserkeit-bei-erkaeltung--was-hilft--wenn-die-stimme-rau-klingt-oder-weg-bleibt-6644144.html>)