

# ipalat<sup>®</sup>

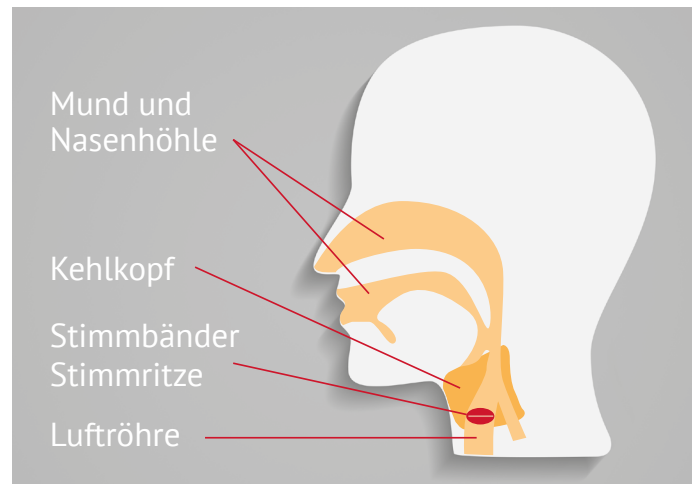
## Halspastillen

Wissenschaftliche Beratung durch: Dr. med. Karin Jousen,  
Ärztin für Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen,  
Phoniatrie und Pädaudiologie, Brienner Str. 1, 80333 München  
Text und Redaktion: Christiane Fritzenkötter;  
Herausgeber: Dr. R. Pflieger GmbH, 96045 Bamberg

## Die menschliche Stimme – ein unerlässliches Organ

Per Definition ist die menschliche Stimme der durch die Stimmlippen (auch Stimmbänder) erzeugte Schall, der dann im Mund-, Rachen- und Nasenraum moduliert wird. Die Stimmbänder befinden sich im Kehlkopf, der vorn im Hals liegt und den oberen Abschluss der Luftröhre bildet. Die Atemluft, die durch den Spalt zwischen den Stimmlippen – die Stimmritze – strömt, versetzt die Stimmbänder in Schwingung. So entstehen stimmhafte Töne. Je entspannter die Stimmlippen, desto langsamer schwingen sie und desto tiefer ist der Klang.

Doch die Stimme ist nicht nur ein Ton, der zur Kommunikation dient. Sie ist auch ein einzigartiges Erkennungszeichen und ein wichtiger Teil der Persönlichkeit eines Menschen. Immerhin stammt das Wort „Person“ vom lateinischen Begriff „personare“ (durchtönen) ab. Somit steht die Stimme in direktem Bezug zum Wohlbefinden ihres Besitzers. Da wundert es nicht, wenn bei Husten und Heiserkeit nicht nur die Stimme leidet, sondern auch der Mensch sich unwohl fühlt. Viele Menschen können es sich im Alltag nicht leisten, auf die Stimme zu verzichten, denn sie ist ihr Kapital. Und das betrifft nicht nur Politiker, sondern vor allem Berufstätige, die viel und lange ihr Sprechorgan benutzen, wie z.B. Lehrer, Erzieher, Schauspieler oder Sänger.



## Wie entstehen Heiserkeit und Hustenreiz?

Reizung in Hals und Rachen können viele Ursachen haben, zum Beispiel Überanstrengung der Stimmbänder oder Nikotin- und Alkoholkonsum. Häufig entstehen sie aber auch durch Infekte oder im Zusammenspiel mit einer Erkältung. Ob im Winter bei trockener Heizungsluft oder im Sommer in klimatisierten Räumen, die Schleimhäute können leicht austrocknen. Dann ist nicht nur der Schwingungsablauf der Stimmlippen beeinträchtigt, sondern die Schleimhäute sind auch anfällig für Bakterien und Viren, die durch Entzündungen die Funktion des Stimmorgans stören – die Stimme klingt rau und heiser.



# ipalat<sup>®</sup>

## Halspastillen

Wissenschaftliche Beratung durch: Dr. med. Karin Jousen,  
Ärztin für Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen,  
Phoniatrie und Pädaudiologie, Brienner Str. 1, 80333 München  
Text und Redaktion: Christiane Fritzenkötter;  
Herausgeber: Dr. R. Pflieger GmbH, 96045 Bamberg

### Was kann man für den Hals tun?

Im Falle von Beschwerden durch Austrocknen der Schleimhäute hilft am besten viel Flüssigkeit, also mindestens 2 l pro Tag und in vielen kleinen Portionen trinken. Außerdem sollte man die Stimmbänder schonen. Also nicht zu viel und zu laut Sprechen. Achtung: Auch Flüstern ist bei Heiserkeit kontraproduktiv, da es die Stimmbänder ebenfalls beansprucht. Daher so oft wie möglich Sprechpausen einlegen.

Zusätzlich ist auch das richtige Raumklima für die Erholung der Stimme wichtig – nicht zu stark heizen oder kühlen (ideal sind ca. 21 °C) und regelmäßig lüften. Oft hilft es, den Hals warm zu halten und gelegentlich Lösungen zum Spülen oder Gurgeln zu nutzen (z. B. isotonische Kochsalzlösung)

### Wie schützt man die Stimme?

Für eine gesunde, leistungsfähige Stimme ist das gesamte Wohlbefinden des Körpers und der Seele wichtig. Man sollte sich daher ausgewogen und vitaminreich ernähren, viel trinken, sich ausreichend an der frischen Luft bewegen und genügend schlafen. Auch sportliche Aktivitäten und ein regelmäßiger Lebensrhythmus tragen zum Wohlbefinden bei.

Vermeiden sollte man insbesondere Alkohol, Nikotin, zu heiße, kalte oder stark gewürzte Getränke und Speisen. Auch Luftqualität und Art der Atmung spielen für die gesunde Stimme eine große Rolle: sehr trockene sowie schadstoffreiche und ozonhaltige Luft sollte vermieden werden. Und am besten atmet man durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Das entspannt nicht nur, sondern sorgt auch für optimale Befeuchtung der Schleimhäute.

