

Immer Ärger mit dem Frosch im Hals

Nur keine mentholhaltigen Hustenzuckerl und aufpassen mit allzu heißem Tee! Die Logopädin Barbara Widhalm über typische Winterleiden: Heiserkeit, Halskratzen und raue Stimme.

ISABELLA STRAUB

Der Dezember ist für die Logopädin Barbara Widhalm ein guter Monat – oder sagen wir: ein arbeitsreicher Monat, denn im Dezember blühen und gedeihen die Geschäfte wie die Eisblumen am Fenster.

Klassische „Karriere“ jener Patienten, die vom HNO-Arzt in die Praxis der Logopädin überwiesen werden: Am Beginn steht ein Infekt, der sich mit Heiserkeit paart. Der Infekt geht, die Heiserkeit, das Halskratzen, die Rauigkeit der Stimme bleibt. Ganz problematisch natürlich für Menschen in Stimmlippen – Lehrer, Kindergärtnerinnen, Telefonistinnen oder Schauspieler. Was tun, wenn der Frosch im Hals sich ständig meldet?

Besser nicht räuspern

Schlechte Lösung: Man kompensiert die Heiserkeit durch Lautstärke. Das bedeutet – man spricht lauter, mit mehr Druck, und handelt sich damit im schlechtesten Fall eine bleibende Dysphonie (Stimmstörung) ein. Zweite, ebenso fatale Reaktion: Flüstern, respektive Räuspern. Beides kann (längerfristig) zu chronischen Stimmstörungen führen. Räuspern bedeutet überdies eine extreme Belastung für die Stimmlippen. Besser: „Einmal kurz abhusten“, sagt Widhalm.

Und weil wir schon bei den Dingen sind, die dem Hals nicht gut tun, bleiben wird gleich dabei. Ganz heißer Tee ist „nicht empfehlenswert“. Mentholhaltige Hustenzuckerl sind „nur in der Werbung gut“. Im echten Leben schaden sie der Stimme, weil sie austrocknend wirken. Bei bestehender Heiserkeit ist es überdies ratsam, auf Aspirin zu verzichten – der Wirkstoff verursacht Mikrotraumen (kleinste Verletzungen) auf den Stimmlippen. Gut hingegen ist: Stimmruhe bei aku-



Junge, schrei bald wieder! Aber nur, wenn du nicht heiser bist. Wie formuliert's die Logopädin so schön? „Wehret den heiseren Anfängen!“ FOTOFINDER

ter Erkrankung. Gurgeln mit Salzwasser oder Eibischtee. Salzpastillen (Emser-Pastillen), Islamoos oder Eibischteig lutschen.

Vorbeugung hilft viel

Bei Heiserkeit gilt grundsätzlich: „Wenn's nach vierzehn Tagen nicht vergeht, den Arzt aufsuchen.“ Denn – und jetzt folgt noch ein gescheiter Spruch – „Wehret den heiseren Anfängen!“ Menschen in Stimmlippen

oder mit einer bereits bestehenden Stimmstörung seien präventive Maßnahmen empfohlen. Etwa der Besuch einer logopädischen Stimmtherapie in der Gruppe (zum Beispiel im Schloss Krastowitz ab 12. Dezember). Da dreht sich alles um die Stimme: Hörbildung, Artikulationsschulung, Hörbildung. Bei bester Stimmung, versteht sich. Was kann man da nur wünschen? Hals- und Stimmbruch!

PERFEKTE EINSTIMMUNG

Aufgabe der diplomierten LogopädInnen: Prävention, Beratung, Beurteilung, Diagnose und Therapie von Störungen und Behinderungen der Mundfunktion, des Hörens, der Stimme, der Sprache und des Sprechens

Information zu Präventivseminaren im Schloss Krastowitz oder zur Stimmtherapie: Tel. (0 46 3) 91 35 91