

Patienteninformation

Facharztpraxis für Allgemeinmedizin – Naturheilverfahren

Dr. Jan Doubravsky, Heidelberg-Wieblingen

Edinger Str. 2, Tel. 06221- 84 01 82



„Schweigen ist Gold“

Verhaltenstipps bei Heiserkeit und rauem Hals

- Sprechen Sie so wenig wie möglich, vermeiden Sie ständiges Räuspern. Selbst Flüstern belastet die Stimmbänder, da das ein unnatürliches Sprechverhalten ist, das die Stimmbänder belastet.
- Trinken Sie ausreichend. Empfehlenswert sind 1,5 bis 2 Liter am Tag. Auch Salbei- oder Ingwertee bringt Linderung. Bei zusätzlichem Hustenreiz sind auch Teemischungen mit Eibischwurzel, Isländisch Moos und Süßholzwurzel geeignet.
- Halten Sie die Atemwege feucht. Ein bewährtes Mittel dafür ist die Inhalation von Sole, Salbei- oder Kamillenextrakt bzw. Kamillenblüten. Bsp.: Eine Handvoll Kamillenblüten mit siedendem Wasser übergießen, Handtuch über den Kopf ziehen, Dampf 5 Minuten einatmen.
- Sorgen Sie für eine ausreichende Befeuchtung der Wohnräume (etwa durch Stoßlüften (3x täglich für 5 Minuten) und das Aufstellen von Wasserbehältern auf den Heizkörpern.
- Verzichten Sie eine Weile auf anstrengende Sportarten. Wandern, Spaziergehen an der frischen Luft tun dagegen gut. Machen Sie einen Halswickel. Quarkwickel sind zum Beispiel eine altbewährte Anwendung bei jeder Art von Halsentzündung und Heiserkeit. Anwendung: Auf ein Leinentuch, das 1,5mal um den Hals passt, Quark 5-10mm dick mittig auftragen. Einmal Ränder umschlagen, auf Zimmertemperatur erwärmen und um den Hals legen. Darüber ein Baumwolltuch legen und noch einen Wollschal zum Fixieren. Dauer: 1-3 Stunden, 2x täglich.
- Wenden Sie Entspannungstechniken an, wenn Sie viel Stress haben. Auch psychische Faktoren wie Angst können die Stimme versagen lassen.