

# Stimmpflege

## bei akuten Infekten

Die Stimmlippen sind sehr zarte Strukturen. Diese können bei Infekten der oberen Atemwege dauerhaft leiden, wenn sie zu sehr belastet werden. Sobald Sie Einschränkungen Ihrer Stimmqualität bei einem Infekt bemerken, ist **Stimmschonung** angesagt.

# Tipps

1

**Sprechen Sie wenig**

2

Statt flüstern besser **leiser, tief und langsam sprechen** (so als ob Sie sehr entspannt sind)

3

Statt räuspern besser **trinken oder kurz husten und nachschlucken**

4

**Inhalation mit Sole** hält die Stimmbänder feucht



5

**Lutschen von** feuchtigkeitsfördernden **Pastillen** (z. B. mit Eibisch)

6



Entspanntes **Kaugummikauen**

7

**Regelmäßig trinken:** lauwarmer Kräutertees, Wasser (Faustregel bei Erwachsenen 2 l/Tag)

8

**Gute Durchlüftung** schafft ein angenehmes Raumklima



## Kleine **Kräuterkunde** für den Erkältungsalltag

Es gibt **Heilpflanzen**, die Schleimstoffe enthalten. Sie bilden einen feinen Film auf den Schleimhäuten, der die betroffenen Bereiche (z.B. den Rachen) schützt und pflegt.

Dazu zählen:

**Eibisch** (Althaeae radix)

**Griech. Bergtee – griech. Eisenkraut** (Sideritis scardica)

**Isländisch Moos** (cetraria islandica)

**Malve** (Malvae sylvestris flos)

**Spitzwegerich** (Plantaginis lanceolatae folium)

**Süßholz** (Liquiritiae radix)

**Thymian** (Thymi herba)

**Quendel** (Serpylli herba)

**Wollblume** (Verbasci flos)



### **Teerezepte:**

**Rezept 1:** Zu gleichen Teilen Spitzwegerich, Malve, Wollblume, griech. Bergtee (griechisches Eisenkraut) mischen. Nach Bedarf mit Zimt und Honig würzen.

**Rezept 2:** Spitzwegerich, Thymian, isländisch Moos zu gleichen Teilen mischen und Süßholz in kleiner Menge dazugeben.

## **Gute Besserung!**

Prof. Dr. med. Maria Schuster

Metropol Medical Center | Haus A | Virnsberger Straße 75 | 90431 Nürnberg  
Tel.: (0911) 999 04 – 325 | kontakt@hnopraxis-nbg.de | www.hnopraxis-nbg.de