

Mit uns  
für Ihre Gesundheit



## Schweigen ist Gold bei Heiserkeit und Halsschmerzen

Für Frau/Herr Gaby Mustermann,

Wenn der Hals kratzt oder die Stimme rau klingt, sollten Sie folgende Ratschläge befolgen:

- Sprechen Sie so wenig wie möglich, vermeiden Sie ständiges Räuspern.
- Trinken Sie ausreichend. (ca. 1,5-2 Liter pro Tag) Bei angegriffenen Stimmen bringt Salbei- und Ingweertee Linderung.
- Halten Sie Ihre Atemwege feucht. Ein bewährtes Mittel dafür ist die Inhalation von Salbei- oder Kamillenextrakt.
- Sorgen Sie auch für eine ausreichende Befeuchtung der Wohnräume durch Stoßlüften (dreimal täglich für fünf Minuten) und das Aufstellen von Wasserbehältern auf den Heizkörpern.
- Verzichten Sie für eine Weile auf anstrengende Sportarten. Leichtere Sportarten wie Wandern, Rad fahren, Spazieren gehen an der frischen Luft tun hingegen gut.
- Machen Sie einen Halswickel. Quarkwickel sind zum Beispiel eine altbewährte Anwendung.  
**Anwendung:** Auf ein Leinentuch, das anderthalb Mal um den Hals passt, Quark fünf bis zehn Millimeter dick mittig auftragen. Einmal Ränder umschlagen, auf Zimmertemperatur erwärmen und um den Hals legen. Darüber ein Baumwoll-/Moltontuch legen und noch einen Wollschal zum Fixieren.  
**Dauer:** ein bis drei Stunden; zweimal täglich.
- Wenden Sie Entspannungstechniken an, wenn Sie viel Stress haben. Auch psychische Faktoren wie Angst können die Stimme versagen lassen. Zudem gelten Verspannungen im Hals-Nacken-Bereich ebenfalls als mögliche Ursache für Stimmstörungen.

Wir wünschen Ihnen eine gute und schnelle Besserung.

Ihr Praxisteam Krüger