



## STIMMHYGIENISCHE MASSNAHMEN

- **Nicht flüstern!** Durch den starken Luftstrom werden die Stimmlippen unnötig ausgetrocknet. Trockene Schleimhaut ist vermehrt infekтанfällig!
- **Nicht räuspern!** Beim Räuspern reiben die Stimmlippen aneinander. Stattdessen empfiehlt sich Abklopfen und anschließendes, kurzes Husten oder Räuspern.
- Folgende Substanzen/Nahrungsmittel wirken **austrocknend** und haben dadurch negativen Einfluss auf die Schleimhäute:
  - **Kamillentee, Schwarztee**
  - **Kaffee**
  - **Menthol** (zB scharfer Kaugummi, Hustenbonbons)
  - **Ätherische Öle** (zB Hustenbonbons)
  - **Alkohol**
  - **Zigaretten**
  - **Medikamente**, wie zB **Aspirin**, Antihistaminika, Inhalierstifte, Psychopharmaka, Schilddrüsenmedikamente (Beipackzettel beachten), Antibabypille
- Folgende Substanzen sind hingegen **zu empfehlen**:
  - **Honig**
  - **Salbei**
  - **Eibischteig**
  - **Emser Pastillen (mit Salz)**
  - **Nasensprays mit Meersalz**
- **Vermeidung von zu scharfen, salzigen oder heißen Speisen.** Diese reizen die Schleimhaut!
- Bei Neigung zu Reflux: Vermeidung von übermäßiger Nahrungsaufnahme zu später Stunde; Lagerung mit erhöhtem Oberkörper.
- **Vermeidung von Umgebungslärm.** Nicht schreien!
- **Luftfeuchtigkeit** sollte bei 60-70% liegen (bspw. durch Luftbefeuchter, Aufhängen von nassen Handtüchern über dem Heizkörper); Vermeidung von trockener Heizungsluft!

Ausreichende **Flüssigkeitszufuhr** (mind. 2-3 l/Tag)