

Ausgeräuspert: Das hilft bei Heiserkeit

Baierbrunn (OTS) - Der Herbst ist da und damit die Jahreszeit, in der wir häufig husten, Halsschmerzen haben und heiser sind. Petra Terdenge hat die besten Tipps gegen Heiserkeit gesammelt:

Sprecherin: Wenn wir heiser sind, haben wir es in der Regel mit Erkältungsviren zu tun. Das sind dieselben Erreger, die uns Husten und Schnupfen bringen, sagt Barbara Kandler-Schmitt von der "Apotheken Umschau":

O-Ton Barbara Kandler-Schmitt 16 sec.

"Sie reizen die Schleimhäute im Kehlkopfbereich, lassen sie anschwellen und verhindern, dass die Stimmlippen klare Laute bilden. Dann ist es hilfreich, die Stimme zu schonen und geeignete Präparate aus der Apotheke zu lutschen, zu gurgeln oder zu inhalieren."

Sprecherin: Bei Heiserkeit neigen wir dazu, uns zu räuspern. Genau das sollten wir bleiben lassen:

O-Ton Barbara Kandler-Schmitt 22 sec.

"Räuspern ist bei Heiserkeit besonders ungünstig. Die Stimmlippen schlagen dabei besonders kräftig gegeneinander, was sie zusätzlich reizt. Aber auch Flüstern ist nicht optimal, denn dann verengen sich die Stimmritzen, was die Reibung im Kehlkopfbereich verstärkt. Deshalb am besten eine Zeitlang gar nicht sprechen und auf keinen Fall rauchen."

Sprecherin: Bei Husten und Heiserkeit sollten wir außerdem genug trinken:

O-Ton Barbara Kandler-Schmitt 19 sec.

"Am besten Wasser mit wenig Kohlensäure oder ungesüßte Arzneitees. Das befeuchtet die Schleimhäute und nimmt den lästigen Räusperdrang. Die Luftfeuchtigkeit im Raum lässt sich erhöhen, indem Sie einfach eine Schale mit Wasser auf die Heizung stellen. Außerdem wichtig: Warmhalten und Zugluft meiden."

Abmoderationsvorschlag:

Weitere Tipps finden Sie in der Checkliste Erkältung in der aktuellen "Apotheken Umschau" oder als kostenlosen Download unter [www.au-checkliste.de] (<http://www.au-checkliste.de/>). Gute Besserung!

Audio(s) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalaudio-Service sowie im OTS-Audioarchiv unter <http://audio.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Katharina Neff-Neudert

Tel. 089 / 744 33 360

Fax 089 / 744 33 459

E-Mail: presse@wortundbildverlag.de

www.wortundbildverlag.de

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/3738/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0084 2018-10-23/11:11

231111 Okt 18

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20181023_OTS0084