

## Stimmgesund durch die kalte Jahreszeit

28.11.2017, 12:00 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *Hochschule Fresenius*

Presseagentur: *Hochschule Fresenius*

---

Der Herbst ist die Zeit der Erkältungen, überall schnieft und hustet es. Auch unsere Stimme leidet jetzt mehr als sonst, dabei hat das mit der schlechten Witterung eigentlich gar nichts zu tun. Wie eine gute Stimmhygiene Abhilfe schafft, erklärt Sabine Falkner, Leiterin der Berufsfachschule für Logopädie an der Hochschule Fresenius in Frankfurt am Main. Die Einrichtung feiert in diesen Tagen ihr dreißigjähriges Bestehen.

---

„Die Kälte ist nicht ursächlich dafür, dass wir uns erkälten, dafür sind zu 95 Prozent virale und zu fünf Prozent bakterielle Infektionen verantwortlich“, sagt Sabine Falkner. „Trotzdem spielt kalte Luft eine Rolle, weil wir uns mehr drinnen aufhalten, wo meist eher trockene Luft herrscht.“ Dadurch belasten wir eine wichtige Schutzschicht, unsere Schleimhäute. „Sind sie trocken, haben die Viren leichtes Spiel.“ Durch den Aufenthalt in geschlossenen Räumen steigt auch das Ansteckungsrisiko, die Keimzahl ist höher. „Wenn wir in den Herbst- und Wintermonaten mehr frieren, erlebt unser Körper das als Stress – und Stresshormone schwächen das Immunsystem zusätzlich“, ergänzt Falkner. Außerdem seien die mitunter großen Temperaturunterschiede im Herbst ein Problem für uns: „Wenn es tagsüber noch relativ warm und nachts sehr kalt ist, hat der Körper Anpassungsschwierigkeiten.“

Wenn die Schleimhäute zu trocken und wir schon erkältet sind, hat das oft auch negative Auswirkungen auf unsere Stimme. Die Stimmlippen können gerötet und geschwollen sein, sie schwingen nicht auf normalem Niveau – und schon klingt die Stimme rau, irgendwie brüchig, heiser. Im Normalfall ist das nicht schlimm und klingt mit der Erkältung nach spätestens zwei bis drei Wochen wieder ab. „Vorausgesetzt, ich schone meine Stimme und spreche ökonomisch“, mahnt Falkner. „Wer der Stimme keine Ruhe gönnt, erhöht die Gefahr chronischer Entzündungen. Das lernen auch unsere Logopädiestudenten.“ Menschen, die beruflich viel sprechen oder gegen Lärm ansprechen müssen, stecken da in einem echten Dilemma. Dazu gehören die Berufssprecher im Fernsehen und Radio, beispielsweise aber auch Kindergärtnerinnen, Erzieherinnen, Lehrerinnen und ihre männlichen Pendanten. Gerade sie müssten in den Modus der „Stimmruhe“ umschalten, können es oft aber nicht, weil sie unabkömmlich sind.

Es gibt aber eine Reihe von Tipps, wie wir präventiv oder behandelnd gegen Stimmstörungen arbeiten können. Das fängt mit der Vermeidung eigentlich ganz üblicher Reaktionen an. „Flüstern und Räuspern sind zum Beispiel ganz schlecht“, sagt Sabine Falkner. „Beides belastet den Stimmapparat ungemein.“ Da sei ein kräftiges Husten oder ein Klopfen auf die Brust bei gleichzeitigem Summen schon deutlich empfehlenswerter. Auch der mehr oder weniger gerne getrunkene Kamillentee oder das Mentholbonbon schaden mehr als sie Gutes bewirken. Es mag im ersten Moment anders wirken, aber auch sie trocknen die Schleimhäute aus. Gleiches gilt für zu große Mengen an Kaffee oder schwarzen Tee. Auch der zu häufige Genuss von hochprozentigem Alkohol und sehr scharfen Gewürzen, zu kalten oder zu heißen Getränken und natürlich das Rauchen gehören auf die schwarze Liste der „Stimmgefährder“.

„Viel und regelmäßig trinken ist unabdingbar, vor allem Wasser und Kräutertees. Außerdem sollten wir – und das wird gerade im Büro oft vergessen – für günstige Luft- und Temperaturverhältnisse sorgen und mehrfach am Tag eine Stoßlüftung vornehmen.“ Daneben ist eine aufrechte Kopf- und Körperhaltung gerade der Stimmgesundheit sehr dienlich, ebenso wie ein herzhaftes Gähnen oder Seufzen zwischendurch, auch wenn das vielleicht fragende Blicke nach sich zieht. „Insbesondere an belebten Orten sollte man durch die Nase atmen, was leichter fällt, wenn man einmal daran denkt, was wir bei der Atmung durch den Mund alles ungefiltert aufnehmen“, ergänzt Falkner. „Viel Bewegung an der frischen Luft, Stressvermeidung und sich auch einmal eine Pause gönnen, unterstützen die gesunde Stimmhygiene zusätzlich.“ Wenn die Erkältung schon da ist, ist Inhalieren mit Emser Salz und vor allem Salbei mit dessen entzündungshemmenden Inhaltsstoffen nicht nur ein probates Mittel gegen die Erkrankung, sondern tut auch unserer Stimme gut.

Quelle: idw

## Portrait

-

---

News-ID: 982513 • Views: 472 (Stand: 08.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/982513/Stimmgesund-durch-die-kalte-Jahreszeit.html>