



Husten, Reizung im Hals oder oft heiser?

## Wir helfen auch der Stimme!

### Was sollte ich nicht tun?

**Nicht flüstern** - Die Stimmlippen trocknen aus.

**Nicht räuspern** - Besser kurzes Husten oder Abklopfen des Brustbereiches.

**Folgende Substanzen und Nahrungsmittel sollten Sie vermeiden, weil sie austrocknend wirken:**

- × Kamillentee, Schwarztee, Kaffee
- × Menthol (scharfer Kaugummi, Hustenbonbons, etc.)
- × Ätherische Öle (Hustenbonbons, Duftöle)
- × Alkohol
- × Zigaretten
- × Medikamente (Aspirin)
- × Bei Neigung zu Reflux („Aufstoßen“):  
Vermeidung von übermäßiger Nahrungsaufnahme zu später Stunde;  
Lagerung mit erhöhtem Oberkörper.
- × Vermeidung von zu scharfen, salzigen oder heißen Speisen (Reizung der Schleimhäute)

### **Folgende Substanzen sind hingegen zu empfehlen:**

- ✓ Honig
- ✓ Salbei
- ✓ Eibischteig (Eibisch- und Süßholzwurzelextrakte)
- ✓ Emser Pastillen (mit Salz)
- ✓ Nasensprays mit Meersalz

### **Was kann ich in meiner Umgebung beachten?**

- ✓ Vermeidung von Umgebungslärm
- ✓ Nicht schreien!
- ✓ Luftfeuchtigkeit sollte bei 60-70% liegen,  
durch Luftbefeuchter oder nasse Handtücher über dem Heizkörper
- ✓ Für gute Belüftung im Schlafbereich sorgen
- ✓ Vermeidung von trockener Heizungsluft!

### **Ausreichende Flüssigkeitszufuhr – viel trinken!!**