



Besser gut bei Stimme – Was der Stimme schadet und was ihr gut tut

Von Rothenburg-Partner

Erstellt am 15 Jun 2015 - 11:19

Unsere Stimme ist täglich im Einsatz und unser wichtigstes Kommunikationsmittel. Für berufliche Vielsprecher ist die Stimme zudem ihr wichtigstes Arbeitsinstrument. Sie kennen und nutzen die zahlreichen Facetten ihrer Stimme, doch damit sind sie besonders gefährdet für Stimmprobleme. Symptome wie Hustenreiz, Räusperzwang oder Heiserkeit bedeuten für sie eine große Herausforderung im Arbeitsalltag.

Wir benutzen unsere Stimme für einen erheblichen Anteil unserer Kommunikation. Die nonverbale Kommunikation, etwa durch Gestik und Mimik, hat einen deutlich geringeren Stellenwert und wird meist unbewusst und ergänzend eingesetzt. Doch die Stimme kann noch mehr: Sie beeinflusst die Reaktionen unserer Mitmenschen und spiegelt unsere Gefühlslage wider. Einige haben ihre Stimme sogar zu ihrem Beruf gemacht und nutzen sie in ihrem Arbeitsalltag fast ununterbrochen. Gerade diese „stimmintensiven“ Berufsgruppen wie Lehrer, Callcenter-Mitarbeiter oder Moderatoren sind davon abhängig, dass ihre Stimme nicht versagt.

Wenn die Stimme aus dem Gleichgewicht gerät

Es gibt Situationen, in denen die Stimme an ihre Grenzen kommt. Übermäßige Beanspruchung kann die Mund- und Halsschleimhaut austrocknen. Dadurch können Störungen der Stimme auftreten, am häufigsten Heiserkeit, Halskratzen, Räusperzwang (der sprichwörtliche „Frosch im Hals“) oder ständiger Hustenreiz. Naturgemäß sind davon meist diejenigen betroffen, die ihre Stimme beruflich intensiv nutzen, etwa Lehrer, Erzieher, Moderatoren, Schauspieler, Sänger oder Callcenter-Mitarbeiter. Da diese Berufsgruppen aber auf ihre Stimme angewiesen sind, ist es wichtig zu wissen, wie sie Stimmproblemen vorbeugen und einen Totalausfall der Stimme vermeiden können. Wichtig sind zwei Aspekte: Einerseits, die Stimme so zu trainieren, dass sie belastbarer wird; andererseits, zu wissen, was im Akutfall schnell Abhilfe schafft.

Erste Hilfe für die Stimme

Bei allen Anzeichen einer übermäßig beanspruchten Stimme sind GeloRevoice® Halstabletten eine zuverlässige Hilfe. Von lokalanästhetischen oder antiseptischen Substanzen, die in vielen Medikamenten gegen Halsschmerzen enthalten sind, wird in der DEGAM-Leitlinie „Halsschmerzen“(1) abgeraten: Antiseptika wirken nur oberflächlich, Antibiotika ausschließlich bei bakteriellen Infektionen. GeloRevoice® hilft durch sein spezielles Wirkprinzip schnell spürbar und lang anhaltend.

Die Halstabletten enthalten die gelbildenden Substanzen Hyaluronsäure, Xanthan und Carbomer. Beim Lutschen entfalten sie ein Hydro-Depot: Dieses bildet einen Schutzfilm auf der gereizten Schleimhaut im Hals, der lange anhält und die Beschwerden lindert. Zudem wird weiteren Infektionen, die durch eine trockene Schleimhaut begünstigt werden, vorgebeugt. Das Lutschen der Tabletten regt die Speichelproduktion an, sodass das Hydro-Depot im gesamten Mund- und Rachenbereich verteilt wird. Die betroffenen Areale werden gleichmäßig befeuchtet und mit dem Schutzfilm überzogen.

Vergleichsstudie: GeloRevoice® vs. Isländisch Moos und Kochsalzlösung(2)

Eine aktuelle Vergleichsstudie, die unter der Leitung von Prof. Dr. Hans Behrbohm in der Park-Klinik Weißensee in Berlin durchgeführt wurde, stellt den Wirknutzen von GeloRevoice® der Therapie mit Isländisch Moos und Kochsalzlösung gegenüber. Alle drei Ansätze sind bei akuten Halsbeschwerden wie Hustenreiz, Halskratzen, Räusperzwang und Heiserkeit



indiziert, unter denen auch die teilnehmenden Patienten litten.

Fazit:

Die Auswertung der Studie zeigt, dass GeloRevoice® mit seinem Revoice® Hydro-Depot signifikant besser als die Vergleichspräparate wirkt. Die Intensität der Beschwerden ging bei den Teilnehmern um durchschnittlich 78 % zurück – im Vergleich zu 36 % bei Einnahme von Isländisch Moos und 27 % bei Anwendung von Kochsalzlösungen. Über drei Viertel (76%) der Patienten beurteilen GeloRevoice® als „sehr gut“, 19 % als „gut“. Dies spiegelt auch die ärztliche Einschätzung wider: Der begleitende Hals-Nasen-Ohren-Arzt hält diese Therapieform bei 81 % der Studienteilnehmer als „sehr gut“. Auch bei der Wirkdauer konnten die Halstabletten mit Hydro-Depot überzeugen: 71,5 % der Patienten gab an, bis zu einer Stunde und länger nach dem Lutschen der Tablette noch eine Wirkung zu spüren.

- (1) Wächtler H, Chenot JF (2009). Halsschmerzen. DEGAM Leitlinie Nr. 14, omikron publishing, Düsseldorf.
- (2) Wittig (2015). GeloRevoice versus Isländisch Moos und Kochsalz. Pharmazeutische Zeitung 160 (14):1060-2.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:28): <http://www.medkom24.eu/node/20402>