



5.2. Für Eltern aus der Zeitung

5.2.11. Mein Kind ist oft schnell heiser. Muss man da etwas tun?

Ja. Als erstes gilt es, dass Sie einige Aspekte zur Stimmhygiene beachten.

Eine starke stimmliche Belastung, wie schreien, rufen, singen oder sprechen in lauter Umgebung soll vermieden werden. Hinterfragen Sie, warum Ihr Kind schreit und erarbeiten Sie mit Ihm zusammen Alternativen für das Schreien, bspw. mit Gesten, Berühren, Klatschen oder Pfeifen auf sich aufmerksam machen. Grundsätzlich gilt: Mehr Nähe bedeutet weniger Lautstärke.



Häufiges Räuspern und Husten schadet der Stimme, besser ist schlucken, viel trinken oder gähnen. Die Sprechlautstärke soll der Situation angepasst werden. Auch sollen in lärmiger Umgebung andere nicht übertönt werden.

Sollte die Heiserkeit mit einer Erkältung einhergehen, ist es sinnvoll, Folgendes zu beachten:

Bei jeder Erkältung mit Heiserkeit sollte das Kind seine Stimme schonen.

Flüstern vermeiden: Viele Leute meinen, die überlastete Stimme zu schonen, indem sie flüstern. Das Gegenteil ist der Fall. Beim Flüstern ist die Beanspruchung der Stimmlippen sogar noch grösser, als beim normalen Sprechen.

Besonders im Winter, wenn die Luftfeuchtigkeit gering ist, ist es wichtig, die Stimmlippen feucht zu halten (viel trinken, ungezuckerte Hustenbonbons lutschen). Aus demselben Grund empfiehlt es sich, einen Luftbefeuchter aufzustellen und bei geschlossenem Fenster zu schlafen.

Wenn trotzdem die Heiserkeit über mehrere Wochen anhält, empfiehlt sich eine genauere Abklärung beim Hals-Nasen-Ohrenarzt.