



Stimmgesundheit: Als Vielsprecher stets gut bei Stimme

Menschen, die im Berufsleben und in der Freizeit ständig viel und laut sprechen müssen, kämpfen oft mit Stimmproblemen wie Heiserkeit oder gar Stimmverlust. Die Stimmgesundheit ist jedoch eine wichtige Voraussetzung für die Ausübung vieler Tätigkeiten und natürlich für die Lebensqualität. Mit GeloRevoice® bleiben Vielsprecher stets gut bei Stimme.

Lehrer, Fitness-Trainer, Sänger, Moderatoren oder Call-Center-Mitarbeiter müssen nicht nur viel, sondern häufig auch laut sprechen. Und das kann die Stimmgesundheit beeinträchtigen. Es kommt zu Symptomen wie Räusperzwang, Heiserkeit und Hustenreiz bis hin zum kompletten Stimmverlust. Das beeinträchtigt nicht nur die Lebensqualität, sondern kann auch die Ausführung von beruflichen Tätigkeiten stören. Eine Studie belegt zum Beispiel, dass jeder vierte Lehrer unter Stimmproblemen leidet und den Unterricht deshalb schon ausfallen lassen musste¹. Auch in der Freizeit beanspruchen Vielsprecher ihre Stimme häufig zu stark. Fußballtrainer beispielsweise leiden häufiger unter Heiserkeit als Priester².

Viele Ursachen

Auslöser für die Stimmbeschwerden ist in vielen Fällen eine trockene und gereizte Schleimhaut im Mund- und Rachenbereich. Diese ist von einem Sekretfilm überzogen, der vor Infektionen schützt und mit für den gesunden Klang der Stimme

sorgt. Verschiedene Faktoren können den Sekretfilm beeinträchtigen und so dazu beitragen, dass die Mund- und Rachen-schleimhaut austrocknet und die Stimmfunktion nachlässt. Neben dem bereits erwähnten langen und lauten Sprechen sind das eine eingeschränkte Nasenatmung, zum Beispiel während eines grippalen Infekts oder bei Pollenallergie (Heuschnupfen). Auch Heizungen oder Klimaanlage reizen die Schleimhaut im Mund- und Rachenbereich und trocknen sie aus. Ferner wird sie durch Zigarettenrauch und Staub belastet. Wenn die Stimme Probleme macht, kann sich das ganz unterschiedlich auswirken – auch auf die psychische Verfassung. Untersuchungen zeigen, dass die Belastung durch Stimmprobleme zu mangelndem Selbstbewusstsein bis hin zu Depressionen führen kann². Damit Vielsprecher sich auf ihren Auftritt verlassen können, setzen sie bei den ersten Stimmbeschwerden auf GeloRevoice® Halstabletten: Dank des einzigartigen Wirkprinzips werden die Beschwerden schnell spürbar und nachhaltig gelindert.

Spezielles Revoice Hydro-Depot®

Das spezielle Revoice Hydro-Depot® wird durch die in GeloRevoice® Halstabletten enthaltenen, gelbildenden Substanzen Hyaluronsäure, Carbomer und Xanthan unter Bindung von Speichel gebildet. Mineralstoffe und ein leichter Brauseeffekt regen beim Lutschen den Speichelfluss intensiv an. Das Revoice Hydro-Depot® verteilt sich gleichmäßig im Mund- und Rachenraum und legt sich als Schutzfilm auf die Schleimhaut. In Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass der Schutzfilm bis zu einer Stunde und oft sogar länger auf der Mund- und Rachenschleimhaut verbleibt und intensiv befeuchtet¹. Die gereizten Schleimhautbereiche sind geschützt und können sich in Ruhe regenerieren.

Beratungswissen

GeloRevoice® Halstabletten wirken rein physikalisch und damit lokal begrenzt an der Oberfläche der Mund- und Rachenschleimhaut. Sie sollten langsam und so lange gelutscht werden, bis sie sich komplett aufgelöst haben. Dann entfalten sie ihre volle Wirkung am besten. Je nach Bedarf kann alle zwei bis drei Stunden eine Tablette gelutscht werden. Die Maximaldosis liegt bei sechs Tabletten pro Tag. Die Anwendung kann über einen längeren Zeitraum erfolgen, auch während der Schwangerschaft und Stillzeit. GeloRevoice® eignet sich für Kinder ab sechs Jahren und ist zudem frei von tierischen Bestandteilen sowie Gluten und Laktose.

Zusatztipps

Menschen, deren Stimme bereits geschädigt ist, sollten täglich zwei bis drei Liter Flüssigkeit trinken. Ständiges Räuspern kann für die Stimme eine erhebliche Belastung darstellen und kleine Verletzungen an der Schleimhaut verursachen. Diese Verletzungen wiederum können zu einer erhöhten Schleimproduktion führen, was den Drang zum Räuspern verstärken kann. Wenn Ihre Kunden das Bedürfnis verspüren, sollten sie stattdessen lieber zu GeloRevoice® greifen. Regelmäßige kleine Bewegungseinheiten statt Dauersitzen unterstützen die Atmung und tragen dazu bei, länger ausgeglichen zu sprechen. Vor bedeutenden „Sprechereignissen“ wie Meetings oder Vorträgen sollte auf stark gewürzte oder scharfe Speisen verzichtet werden. Denn scharfe Speisen können sowohl die Schleimhaut im Mund als auch im Rachen empfindlich reizen.

Verschlimmern sich die akuten Beschwerden, kommen also zum Beispiel Fieber, Halsschwellung oder Gliederschmerzen dazu, oder tritt innerhalb von drei Tagen keine Besserung ein, sollten Ihre Kunden einen Arzt aufsuchen.

Und bei Halsschmerzen?

GeloTonsil® Gurgelgel ist ein innovatives Gurgelgel zur spürbaren Linderung von Halsschmerzen. Beim Gurgeln werden Erreger mechanisch entfernt.

GeloTonsil® Gurgelgel überzieht die entzündete Schleimhaut zudem mit einem schützenden Gelfilm, versorgt sie mit Feuchtigkeit und schirmt vor weiteren Reizungen ab. So geht's Halsschmerzen an die Gurgel.



Für das Beratungsgespräch

- > GeloRevoice® lindert Stimmbeschwerden schnell spürbar und langanhaltend.
- > Beim Lutschen entfaltet sich das Revoice Hydro-Depot® aus Hyaluronsäure, Carbomer und Xanthan.
- > Das Revoice Hydro-Depot® schützt und befeuchtet die Mund- und Rachenschleimhaut nachhaltig. In Folge regeneriert sich die angegriffene Schleimhaut und die Stimme wird geschmeidiger.



¹https://www.leuphana.de/fileadmin/user_upload/Forschungseinrichtungen/psych/personen/puchalla_dagmar/images/Publikation_Kurzversion_fuer_Schulen-1.pdf (zuletzt aufgerufen am 01.06.2023); ²Fellman D, Simberg S. Prevalence and Risk Factors for Voice Problems Among Soccer Coaches. J Voice. 2017 Jan;31(1): 121.e9-121.e15. doi: 10.1016/j.jvoice.2016.02.003; ³Hydrogel-Komplex bei Halsbeschwerden", Forum kompakt Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde, 05/2011. OmniMed Verlagsgesellschaft mbH