

Wichtiges zum Thema Räuspern

Viele Sprechende räuspern sich ständig. Es wird als notwendiges Übel akzeptiert, um überhaupt zur Stimmgebung zu kommen. Nicht bewusst ist den meisten, dass das Räuspern in vielen Fällen eine Ursache für ihre Stimmprobleme ist!

Meist beginnt das Räuspern mit einer Infektion. Es kommt zu vermehrter Schleimproduktion und somit zum Bedürfnis, sich zu räuspern, um diesen abzutransportieren. Die Gewohnheit des Räusperns bleibt auch nach Abklingen bestehen. Ein „Circulus Vitiosus“ stellt sich ein.

Eine reale Notwendigkeit des Räusperns besteht nur selten bei starker Infektion. Bezeichnend für die fehlende Notwendigkeit ist das häufig zu hörende Verhalten von Konzertbesuchern. Während der Vorführung herrscht absolute Stille, in den Pausen setzt ein allgemeines Räuspern und Husten ein. Auch das kurze sich Räuspern, bevor man etwas sagt, hat in der Regel mehr einen Gewohnheits- als Notwendigkeitscharakter.

Was passiert beim Räuspern im Kehlkopf?

Unter Einsatz paradoxer Atmung und sehr viel Kraft reiben die Stimmlippen aneinander. Die natürliche Schleimschicht wird abgerieben, wodurch die Stimmlippen vorübergehend ungeschützt sind und damit anfälliger für Infekte. Um diese Schutzschichtlücke zu schließen, wird die Schleimproduktion automatisch erhöht, es kommt zu einer Schleimüberproduktion und damit zu erneutem Bedürfnis, sich zu räuspern. Der Teufelskreis ist geschlossen: ***Man räuspert sich sozusagen, weil man sich räuspert!***

Einmal Räuspern ist genauso stimmbelastend wie eine halbe Stunde Sprechen, einmal Räuspern ist vergleichbar mit achtmal Husten!

Was sollte man tun?

Grundsätzlich sollten das Räuspern durch Husten ersetzt werden. Das ist im Alltag praktikabel und eindeutig weniger belastend für die Stimmlippen (die Stimmlippen reiben nicht mehr aneinander).

Lässt es die Situation zu, ist das Summen zu bevorzugen. Durch die Vibration beim Summen wird nur das Zuviel an Schleim gelockert und kann über das Schlucken abtransportiert werden.

Somit lautet der Auftrag: **Räuspern einstellen**

Im Notfall Husten

Bei Bedarf Summen

Allein das Abstellen des Räusperns führt meist schon nach kurzer Zeit (einige Wochen) zum Abklingen Ihrer Stimmbeschwerden!