



## Nur nicht räuspern

Jeder Chorsänger weiß aus eigener Erfahrung, wie unangenehm ständiges Räuspern ist. Um es abzustellen, muss zunächst einmal die Ursache gefunden werden.

Es gibt vielfältige Gründe und im schlimmsten Fall kann das sogar eine bösartige Erkrankung, wie z.B. ein Kehlkopftumor, sein. Vorsicht ist geboten, wenn man über einen längeren Zeitraum permanent das Gefühl hat, sich räuspern zu müssen. Meistens sind die Auslöser des Räusperns aber eher harmlos, wie beispielsweise Verlegenheit, ein Krümel im Hals oder zu trockene Probenräume! Auch bei einer erkältungsbedingten Heiserkeit besteht ein starker Drang, sich zu räuspern.

Dieser Drang, sich räuspern zu müssen, entsteht, wenn sich Schleim in der Kehle oder auf den Stimmbändern ablagert. Kurzfristig bringt das Räuspern eine Erleichterung, kann aber auf Dauer keine Besserung bringen, da es die Schleimhaut und die Stimmlippen dermaßen reizt, dass sich die Beschwerden langfristig verstärken. Durch häufiges Räuspern gerät man in einen Teufelskreis, denn beim Räuspern entsteht im Brustraum ein hoher Druck. Die Luft trifft also mit großer Kraft auf die geschlossene Stimmritze, solange, bis sie sich öffnet und die Luft mit großer Geschwindigkeit hindurchströmt. Schleimhaut und Stimmritze werden dadurch besonders strapaziert, was eine Austrocknung zur Folge hat, die wiederum das Bedürfnis hervorruft, sich zu räuspern.

Eine weitere Ursache für ständiges Räuspern kann auch Asthma sein, das dann natürlich durch einen Arzt therapiert werden müsste. Logopädisch behandeln lassen sich Knötchen auf den Stimmlippen, die auch dazu führen können, sich ständig räuspern zu müssen. Häufiges Sodbrennen, bei dem die Stimmlippen durch die Säure gereizt werden oder blutdrucksenkende Medikamente können ebenso Auslöser für Räuspern sein. Da hilft nur ein Besuch beim Arzt!

Sehr häufig, vor allem bei Chorsängern, gibt es gar keine organische Ursache, sondern das Räuspern ist zu einer lästigen Angewohnheit geworden, vielleicht ausgelöst durch einen zu trockenen Probenraum. Versuchen Sie, jedesmal, wenn sich der Räusperdrang einstellt, stattdessen zu schlucken oder einen kräftigen Schluck Wasser zu trinken. Sie werden sehen, das bewirkt viel mehr, als ständig viel zu scharfe Halsbonbons zu lutschen oder sich zu räuspern!

**Merke:** Meist ist der Räusperdrang durch verstärktes Trinken von Wasser, möglichst nicht zu kalt und ohne Kohlensäure, zu lindern! Sollte eine Heiserkeit und der Reiz im Hals längere Zeit andauern, so ist ein Besuch beim Arzt unbedingt anzuraten!