

Strapazierte Bänder

Wer heiser ist, sollte seine Stimme **schonen** und so wenig wie möglich sprechen. Ein Arztbesuch wird nötig, wenn die Beschwerden länger als ein bis zwei Wochen anhalten.



Kratzt es im Hals und klingt die Stimme zusätzlich rau oder versagt komplett, liegt eventuell ein grippaler Infekt vor. Dabei kommt es zu einer akuten Laryngitis, die oft als Folge von Entzündungen im Nasen- und Rachenraum auftritt. Doch eine Erkältung ist nicht die einzige Ursache für Heiserkeit, denn auch allergische Reaktionen, bestimmte Medikamente, Überbelastungen der Stimme bei Vielrednern, Schilddrüsenerkrankungen, der Rückfluss von Magensäure sowie Pilze oder Bakterien gelten als Aus-

löser. Besonders Personen wie Lehrer, Sänger oder Schauspieler empfinden Heiserkeit als lästig, weil sie im Alltag viel sprechen müssen und daher durch die Beschwerden enorm eingeschränkt sind.

Schweigen ist Gold Die wichtigste Maßnahme bei Heiserkeit besteht darin, die Stimme möglichst nicht zu beanspruchen. Am besten sollten Betroffene weder leise sprechen noch flüstern, sondern ihren Stimmbändern absolute Ruhe gönnen. Legen Sie rauchenden Kunden nahe, unbedingt auf Zigaretten verzichten, da der blaue Dunst

die Atemwege zusätzlich reizt und Gift für die angegriffenen Bereiche ist. Zusätzlich ist es empfehlenswert, möglichst viel Warmes zu trinken. Eine ausreichende Luftfeuchtigkeit in Räumen fördert die Regeneration der Stimme und ist durch Luftbefeuchter oder Wasserschalen auf der Heizung zu erreichen. Außerdem hilft es, den Hals mit einem Schal oder Rollkragenpullover warm zu halten.

Möglichkeiten der Selbstmedikation Oft ist die Apotheke die erste Anlaufstelle für Personen, die unter einem Verlust ihrer Stimme leiden. Prä-

parate mit Salz zum Gurgeln, Lutschen oder Inhalieren befeuchten und reinigen die Hals- und Rachenschleimhaut und lindern Heiserkeit somit effektiv. Festsitzende Beläge werden gelöst, der Speichelfluss wird aktiviert und die angegriffenen Schleimhäute beruhigt. Eibisch, Malve, Salbei, Isländisches Moos oder Primelwurzel regen in Form von Lutschpastillen die Sekretproduktion an und sorgen für eine Befeuchtung der Schleimhäute. Dampfbäder mit Kamille oder Gurgellösungen mit Salbei tun gut und bekämpfen Entzündungen. Gegen die temporäre Sprachlosigkeit helfen auch Halstabletten mit Hyaluronsäure. Klagen die Patienten auch über Halsschmerzen, leisten Lutschtabletten mit lokal betäubenden Substanzen gute Dienste. Wenn die Heiserkeit länger als zwei Wochen andauert, in regelmäßigen Abständen auftritt oder mit Symptomen wie Fieber einhergeht, sollten Betroffene einen Mediziner konsultieren, um die Ursache der Beschwerden zu ermitteln.

Vorsicht Da die Symptome bei jungen Kindern auf Pseudokrupp hindeuten können, ist bei ihnen ein Arztbesuch nötig. Zusätzlich leiden die Sprösslinge dann aufgrund einer entzündlichen Schleimhautschwellung unterhalb des Kehlkopfs an schwerer Atemnot, einem bellenden Husten sowie einer pfeifenden Einatmung. ■

*Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin (FJS)*

NEU



SEHR EMPFINDLICHE HAUT

AKTIVE BERUHIGUNG – SOFORT UND LANGANHALTEND

Sehr empfindliche Haut belastet viele Ihrer Kundinnen in der Apotheke. Bei Ihnen suchen sie eine kompetente Pflege-Empfehlung, der sie vertrauen können.

> Empfindliche Haut: Ein wichtiges Thema

43% der Apothekenkäuferinnen nehmen die eigene Haut als empfindlich oder sogar als sehr empfindlich wahr. Und die meisten Frauen mit Hautirritationen und Rötungen geben an, darunter zu leiden.**

> Ursachen für sehr empfindliche Haut

1. Geschwächte Hautbarriere:
Die Haut neigt verstärkt zu Irritationen und ist anfälliger für externe Störfaktoren.
2. Niedrige Toleranzschwelle:
Rezeptoren in der Haut reagieren sensibler auf eigentlich normale Umweltreize. Diese Rezeptoren leiten den Reiz weiter, der Stechen, Brennen und Juckreiz hervorruft.
3. Externe Reize:
Vor allem Duftstoffe, Reinigungsmittel, Klimafaktoren und Stress, aber auch die falsche oder übertriebene Pflege können zu Rötungen und Irritationen führen.

> NEU von Eucerin®: Aktive Beruhigung – sofort und langanhaltend

Mit Eucerin® UltraSENSITIVE können Sie jetzt eine neue Pflegeserie empfehlen, die **nicht nur besonders verträglich** ist, sondern **aktiv wirkt** durch den **hochwirksamen Hautberuhiger SymSitive®**.

> Innovative Kombination

1. Der **hochwirksame Hautberuhiger SymSitive®** erhöht die Toleranzschwelle und beruhigt die Haut direkt am Ursprung der Irritation.
2. **Pure, besonders verträgliche Formel:** 0% Konservierungsstoffe, Parabene, Paraffine, Duftstoffe, Alkohol, Emulgatoren, Farbstoffe ...
3. ... geschützt durch eine spezielle **Anti-Kontaminationsverpackung**.



Schematische Darstellung

Der spürbare Effekt: Die Hautirritationen sind gelindert – und Ihre Kundinnen fühlen sich sofort und langanhaltend wieder wohl in ihrer Haut.

> Das Richtige für jeden Hauttyp

- Die neue UltraSENSITIVE-Pflegeserie für sehr empfindliche Haut:
- **Reinigungslotion**
 - **Beruhigende Pflege** für normale Haut und Mischhaut
 - **Beruhigende Pflege** für trockene Haut

Speziell für die zu Rötungen neigende Haut – auch bei Couperose und Rosacea – gibt es von Eucerin® die neue AntiRÖTUNGEN-Pflege.

Eucerin® Haut Institut
Diagnose · Beratung · Behandlung



Beratung leicht gemacht:
Eucerin® UltraSENSITIVE

Annina Stenzel,
Kosmetikerin,
Eucerin® Haut Institut

TIPP 1

Die Kunden neutral ansprechen:
Sprechen Sie Ihre Kunden nicht direkt auf Hautirritationen und Rötungen an. Wählen Sie einen neutralen Gesprächseinstieg: „Was möchten Sie mit Ihrer Hautpflege erreichen?“ Greifen Sie die Antwort auf. Zum Beispiel: „Sie möchten also eine besonders verträgliche Pflege, die Ihre sehr empfindliche Haut sofort beruhigt und langanhaltend schützt?“

TIPP 2

Die Empfehlung mit Kundennutzen verbinden:
„Für die besonders verträgliche Pflege empfehle ich Ihnen die UltraSENSITIVE BERUHIGENDE PFLEGE, weil sie Ihre sehr empfindliche Haut sofort aktiv beruhigt und langanhaltend schützt. Sie können sie als Tages- und als Nachtpflege anwenden.“ Die Pflege bitte immer testen lassen. „Die Pflege zieht angenehm schnell ein. Wie fühlt sich das für Sie an?“