

Was geschieht beim Räuspern im Kehlkopf?

- die Stimmlippen schlagen und reiben dabei sehr heftig aneinander
- an den Stellen, an denen sie zuerst „zusammenknallen“, wird die Schleimhaut mechanisch gereizt
- Schleimhaut reagiert auf Reizung / Reibung / Trockenheit mit dem ihr eigenen Schutzmechanismus
→ sie produziert vermehrt Schleim!!
- mit der Zeit kann eine Verletzung der Schleimhaut entstehen
- in diesem Fall bildet die Schleimhaut zusätzliches Gewebe, eine Art „Hornhaut“, die das natürliche Schwingungsverhalten einschränkt oder behindert
→ die Stimme klingt heiser
- in extremen Fällen bilden sich Gewebeveränderungen, die chirurgisch entfernt werden müssen

„Erfolg“ des Räusperns

- der Schleim wird jedes Mal nur innerhalb des Kehlkopfes „hochgeschleudert“
- dann legt er sich jedoch wieder auf die Stimmlippen zurück
- die Schleimproduktion wird weiter angekurbelt (siehe oben), der Schleim wird zäher

→ vermehrtes Räusperbedürfnis ist die Folge und belastet noch mehr

Alternativen zum Räuspern

- trinken (insg. viel trinken, v.a. Wasser verdünnt den Schleim und er kann abtransportiert werden)
- wohligh summen in versch. Höhen (Vibrationen lösen den Schleim ab)
- sanft das Brustbein klopfen und dazu summen
- auf gute Raumluft achten
- gähnen und tönen
- leicht hüsteln oder kurz und bewusst husten statt räuspern

Ausdauer und Geduld

- jedes abgeschwächte Räuspern ist ein Erfolg
- jede Ersatzhandlung statt Räuspern ist ein wichtiger Schritt gegen die Gewohnheit
- anfangs bemerkt man es NACH dem Räuspern und erinnert sich an die neue Idee
- später fällt es einem WÄHREND des Räusperns auf und man kann es abschwächen
- Ziel ist es, den Räusperdrang / -zwang zu bemerken und VORHER Alternativen zu wählen

Ziel der Veränderung:

- Anzahl und Heftigkeit des Räusperns werden verringert
- der Kehlkopf wird nachhaltig entlastet