

Tricks um Heiserkeit loszuwerden?

Beitrag von „gemo“ vom 22. Mai 2005 05:39

Gestern Abend sagte der Fernsehdoktor noch , dass mindestens 15 mg Zink am Tag die Abwehrkräfte entscheidend stärken - auch wenn man schon erkältet ist.
Zinkpräparate sind ärztlich verschreibbar.

Ich kann Wolkensteins Hinweis auf "Stimm- und Sprechschulung" nur untermauern. Das hilft auf Dauer. Mir hat der HNO-Arzt sie mal über ca. 12 Wochen 1-2 mal in der Woche verschrieben. Dazu gibt es spezielle Therapeuten.

Beihilfe und Privatkasse haben die Kosten aufgrund der ärztlichen Verordnung übernommen.

Macht Euch nicht durch "tapferes Durchbeißen" schon im Referendariat kaputt, sonst kommt ihr die Allgemeinheit später als stimmlose Lehrer viel teurer zu stehen. Oder Ihr fällt schon beim Amtsarzt vor der Verbeamtung wegen Stimmproblemen durch.

Mir ist schon im Frühjahr die hier oft beklagte Krankheitswelle/Grippewelle aufgefallen. Seit etlichen Jahren lasse ich mich im Herbst gegen die Virusgrippe "Influenza" (die mit dem plötzlich hohen Fieber) und gegen Lungenentzündung impfen und habe keine derartigen Probleme mehr - auch keine Bronchitis.

Gut Besserung !

Georg Mohr