

Tricks um Heiserkeit loszuwerden?

Beitrag von „carla“ vom 20. Februar 2005 09:59



Du Arme!

Zu Beginn des Refs hatte ich das auch des öfteren, aber irgendwann wird's besser - anscheinend gewöhnt sich die Stimme an den Dauereinsatz.

Meine aktuellen Notmaßnahmen bei verschwindender Sprechfähigkeit:

- Hustenbonbons, am besten Ricola (vorsicht Schleichwerbung!)
- gurgeln mit Salbei, Kamille, Thymian etc. (an besten ausprobieren was bei dir hilft)
- viel trinken, Tee evtl mit Honig (mag ich zwar sonst nicht, scheint aber gut zu tun), heißer Zitronensaft
- wenn's schlimm entzündet ist, gurgeln mit diesem roten Zeug aus der Apotheke (hilft auch gegen Zahnfleischentzündungen)

Gute Besserung!

carla