

# Tricks um Heiserkeit loszuwerden?

**Beitrag von „Juliet“ vom 19. Februar 2005 21:07**

Hallo liebes Forum!

Wie viele in dieser Republik hat mich die Erkältungswelle erwischt. Das Schlimmste ist überstanden, aber, wie meistens bei mir, mündet das Ganze nun in einer fürchterlichen Heiserkeit; meine Stimme ist komplett weg. Nun stehe ich zwar erst ganz am Anfang des Refs, aber die nächste Erkältung kommt bestimmt... Hat jemand einen guten Trick, wie man die Heiserkeit möglichst schnell in den Griff bekommt oder wie sie gar nicht erst so schlimm wird?

salzpastillen lutschend,  
Juliet