

-

### **Beitrag von „manu1975“ vom 15. November 2011 06:36**

Ich kann mich dem nur anschließen. Ich hatte schon im Studium ein Stimmtraining mitgemacht, gerade auch, weil man als Musiklehrerin die Stimme noch zusätzlich beansprucht. Es hat mir sehr geholfen für meinen weiteren beruflichen Weg. Ansonsten helfen im akuten Fall wirklich nur noch Lutschtabletten, viel trinken (mir hilft da immer warmer Tee sehr gut), ein Tuch/Schal um den Hals und möglichst wenig reden.