

Heiserkeit SCHNELL besiegen - aber wie?

Beitrag von „Ginchen“ vom 8. Februar 2007 16:25

Hallo!

Leider habe ich viel Erfahrung mit schwächelnder Stimme in der Schule machen müssen... Es war sogar mal so weit, dass ich einen Schüler nach vorne bitten musste, dem ich dann ins Ohr geflüstert habe, was er der Klasse sagen sollte - danach habe ich mich aber krankschreiben lassen!

Was du beschreibst, klingt nach beginnender Kehlkopfentzündung (fängt oft mit Halsschmerzen an, die hören dann auf, wenn die Entzündung weiter nach unten wandert, wo man sie nicht mehr so spürt, dafür verabschiedet sich die Stimme).

Das Wichtigste ist dann, dass du so wenig wie möglich sprichst, möglichst gar nicht, und ganz viel inhalierst, am besten nur mit Salzwasser. Die üblichen Zusätze (Kamille, Menthol etc.) trocknen die Stimmbänder aus. Viel Trinken ist immer gut, aber du erreichst mit keinem Getränk, auch nicht beim Gurgeln, die Stimmbänder. Die kannst du wirklich nur durch Inhalieren befeuchten.

Und ganz wichtig: Lass dich krankschreiben! Wenn du die Stimme quälst und überanstrengst, riskierst du längerfristigen Ausfall und langwierige logopädische Therapie.

Gute Besserung wünscht

Ginchen 😊