

Halsschmerzen

Beitrag von „Piksieben“ vom 3. September 2016 20:26

Wenn es sehr hartnäckig ist und Halspastillen nicht helfen: Locabiosol (Apotheke), half mir schon mehrfach, brauche ich aber inzwischen kaum noch einmal. Es ist wohl auch eine Frage des Trainings.

Inhalieren (Kamille, Salbei....). Schon das tiefe Atmen ist hilfreich. Überhaupt, auch zwischendurch immer wieder ganz bewusst ein paar tiefe Atemzüge.

Sänger-Öl (hilft bei mir besser als GeloRevoice), oder einfach Olivenöl "lutschen" (schwören Sänger drauf).

Warm halten (Halstuch).

Bonbons und Tee werden eigentlich gar nicht geraten. Der Kehlkopf ist beim Schlucken zu und der wird nicht erreicht. So wurde es uns beim Stimmtraining jedenfalls erklärt. Ein Stimmtraining gehört eigentlich in die Lehrerausbildung.

Und ganz wichtig: Nicht räuspern, ganz schlecht für die Stimmbänder. Bei Frosch im Hals leicht husten oder schlucken.

Wenn es nicht besser wird, auf jeden Fall einen HNO draufgucken lassen. Jedenfalls bevor die Stimme "weg" ist.

Ob leiser reden was bringt, weiß ich nicht. Manchmal muss man doch etwas lauter sein, damit man nicht länger reden muss als nötig. Auf jeden Fall üben, nonverbal zu kommunizieren, z. B. durch konsequentes Schweigen -