

Anhaltende Stimmprobleme

Beitrag von „Conni“ vom 17. Dezember 2016 11:38

Ich schließe mich dem an. Ich hatte schon im Studium einmal Logopädie, weil ich bei Erkältungen schnell heiser wurde - wobei der Logopäde nicht ideal war.

Im Berufsleben habe ich irgendwann gemerkt, dass mir vorne am Hals die Muskulatur (Kehlkopfmuskeln) nach Stunden mit starkem Sprechanteil leicht weh tun. Daraufhin habe ich mir dann privat Sprecherziehung bei einer ausgebildeten Sprecherzieherin geleistet. (Kann man von der Steuer absetzen.) Das hat mir sehr, sehr gut getan und seither ist diese Überanstrengung ausgeblieben. Sie hat mir auch einen Trick genannt, wie ich während einer Erkältung feststellen kann, ob meine Stimme noch für den Einsatz im Unterricht taugt oder ich zum Arzt gehen sollte.

Ansonsten habe ich Probleme mit der Stimme durch trockene Luft (Wohnung, Klassenraum - letzterer besonders). Viel trinken, im Winter eventuell ein Luftbefeuchter oder feuchte Handtücher auf die Heizung.

Meine HNO-Ärztin hat mir Panthenol-Lutschtabletten empfohlen. Die enthalten Vitamin B5, welches auch in Bepanthen-Salbe und Sonnenbrand-Mitteln enthalten ist und der Haut helfen zu regenerieren. Zusätzlich Gelorevoice. Letzteres bildet beim Lutschen eine Art Gel, welches sich in den Hals legt, gegen die trockene Luft schützt und auch bei Erkältungen (Halsweh, trockener Hals) Linderung verschafft.