

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

Beitrag von „leila“ vom 19. Februar 2005 21:15

Trinken, trinken, trinken. Zwischendurch lutschen, lutschen, lutschen. Dazwischen am besten wenig reden... 🙄

Gute Besserung!
Leila

Beitrag von „Melosine“ vom 19. Februar 2005 22:29

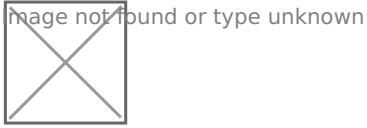
Fenchelhonig einnehmen und Mund halten 😊

Viele Bonbons lutschen - gut sind Salbeibonbons aus der Apotheke.

Das Problem hatten viele meiner Refkolleginnen am Anfang, das legt sich aber, hab ich mir sagen lassen (ich bin mit einer -wenns sein muss - kräftigen Stimme gesegnet und hatte das Problem nicht so 😎)

LG und gute Besserung, Melosine

Beitrag von „carla“ vom 20. Februar 2005 09:59



Du Arme!

Zu Beginn des Refs hatte ich das auch des öfteren, aber irgendwann wird's besser - anscheinend gewöhnt sich die Stimme an den Dauereinsatz.

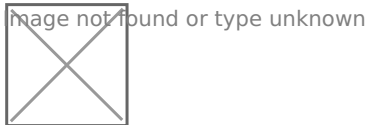
Meine aktuellen Notmaßnahmen bei verschwindender Sprechfähigkeit:

- Hustenbobons, am besten Ricola (vorsicht Schleichwerbung!)
- gurgeln mit Salbei, Kamille, Thymian etc. (an besten ausprobieren was bei dir hilft)
- viel trinken, Tee evtl mit Honig (mag ich zwar sonst nicht, scheint aber gut zu tun), heißer Zitronensaft
- wenn's schlimm entzündet ist, gurgeln mit diesem roten Zeug aus der Apotheke (hilft auch gegen Zahnfleischentzündungen)

Gute Besserung!

carla

Beitrag von „wolkenstein“ vom 20. Februar 2005 11:00



Wenn das Kind im Brunnen ist - trinken, lutschen, schweigen und schlafen. Vorher: Stimmschulung machen, vom Zwerchfell aus sprechen, vor dem Unterricht Stimme anwärmen und notfalls Ruheglocke anschaffen.

Gute Besserung,

w

Beitrag von „Provencaline“ vom 20. Februar 2005 11:42

Hallo wolkenstein,

was ist denn das diese Stimmschulung? Ich habe auch eine Tendenz zur Heiserkeit...vor allem wenn ich krank bin/war (so wie jetzt 😞)

Liebe Grüße Aline

Beitrag von „wolkenstein“ vom 20. Februar 2005 12:10

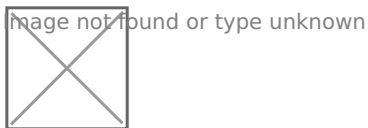
Stimmschulungen gibt's Seminare und Workshops zu, kann aber auch ein Logopäde oder Gesangs- und Sprechtrainer - oder du gehst in den ortsansässigen Kirchenchor, wenn die einen vernünftigen Chorleiter haben. Es geht darum, dass dir jemand zeigt, wie man seine Stimme so einstellt, dass sie den Raum füllt, du dich dabei aber nicht anstrengen musst. Dass du zur Heiserkeit neigst, kann ein Zeichen dafür sein, dass du deine Stimme überanstrengst - damit kannst du sie auf Dauer schädigen. Da können Techniken wie richtig atmen, artikulieren und stützen schon helfen. Dass die Schüler einer angenehmen Stimme lieber zuhören als einer überanstrengten, ist ein hilfreicher Nebeneffekt. Gleichzeitig lohnt es sich zu überlegen, wie man den Geräuschpegel in der Klasse insgesamt runter bekommt - dazu gibts aber schon etliche Topics, die Suchfunktion lohnt sich.

Mit stimmschonenden Grüßen,
w.

Beitrag von „leppy“ vom 21. Mai 2005 18:27

Wie vorhin schon geschrieben hat es mich voll erwischt. Der Husten ist auf die Stimme geschlagen, seit Freitag krieg ich keinen Ton mehr raus 😞

Falls noch jemand nen guten Tipp gegen Hustenreiz hat, wäre ich sehr dankbar. Bisher habe ich versucht: inhalieren, lutschen (Salbei), viel und fast ständig trinken, pflanzlichen Hustensaft.



Aber nix hilft wirklich

Befürchte, ich hab ne Kehlkopfentzündung. Nehme auch schon ANTibiotika, habe aber bisher noch keine Besserung gemerkt



Zu allem Übel habe ich auch nur einen Vertretungsvertrag und den erst seit dem 10.5.. Habe schon 2 Tage gefehlt und wahrscheinlich kann ich nächste Woche auch nicht hin.

Weiß jemand, ob in diesem Fall mein Job in Gefahr ist? Bin praktisch sofort kündbar, weil ich "bis längsten" zu den Sommerferien als Krankheitsvertretung eingestellt bin.



leppy

Beitrag von „Aktenklammer“ vom 21. Mai 2005 18:32

Ich empfehle dieses von mir genannte Laryngosan (oder so ähnlich), das in den Hals gesprüht wird!

Beitrag von „gemo“ vom 22. Mai 2005 05:39

Gestern Abend sagte der Fernsehdoktor noch , dass mindestens 15 mg Zink am Tag die Abwehrkräfte entscheidend stärken - auch wenn man schon erkältet ist.
Zinkpräparate sind ärztlich verschreibbar.

Ich kann Wolkensteins Hinweis auf "Stimm- und Sprechschulung" nur untermauern. Das hilft auf Dauer. Mir hat der HNO-Arzt sie mal über ca. 12 Wochen 1-2 mal in der Woche verschrieben. Dazu gibt es spezielle Therapeuten.

Beihilfe und Privatkasse haben die Kosten aufgrund der ärztlichen Verordnung übernommen.

Macht Euch nicht durch "tapferes Durchbeißen" schon im Referendariat kaputt, sonst kommt ihr die Allgemeinheit später als stimmlose Lehrer viel teurer zu stehen. Oder Ihr fallt schon beim Amtsarzt vor der Verbeamtung wegen Stimmproblemen durch.

Mir ist schon im Frühjahr die hier oft beklagte Krankheitswelle/Grippewelle aufgefallen. Seit etlichen Jahren lasse ich mich im Herbst gegen die Virusgrippe "Influenza" (die mit dem plötzlich hohen Fieber) und gegen Lungenentzündung impfen und habe keine derartigen

Probleme mehr - auch keine Bronchitis.

Gut Besserung !

Georg Mohr

Beitrag von „leppy“ vom 22. Mai 2005 09:00

Hi Gemo,

Zink nehme ich eh schon länger und gegen die Grippe werd ich mich im Herbst impfen lassen.

Da ich ja erst ganz kurz in der Schule war, bezweifle ich, dass die Hauptursache im Sprechen lag. STimm- und Sprechschulung habe ich für Musik auch schon gemacht und werde es noch mal wiederholen, wenn es mir wieder besser geht.

Laut meiner Ärztin ist es der starke Husten, der mir auf den Kehlkopf geschlagen hat.

Mit dem Durchbeißen magst Du recht haben. Als es mir Donnerstag wieder besser ging, bin ich zur Schule, nachmittags hab ich fast die ganze Zeit gehustet und Freitag war dann die Stimme vollkommen weg.

Das wird mir sicher eine Lehre sein. Wenn ich auch schon länger als ein paar Tage an der Schule gewesen wäre, wäre ich bestimmt auch zu Hause geblieben - grade am Anfang sieht das natürlich ganz toll aus, wenn man tagelang fehlt.



Aber jetzt fehle ich aufgrund meiner Pflichtbewusstheit wahrscheinlich noch länger

Gruß leppy

Beitrag von „biene maja“ vom 12. Oktober 2005 12:38

Hallo!

Mich hat's jetzt auch erwischt. Nach einer Erkältung und einem Unterrichtsgang bei ziemlicher Kälte ist jetzt meine Stimme auch komplett weg. 😞 Heute fehle ich schon im Seminar, weil es

mir auch sonst nicht so gut geht (fühle mich halt einfach irgendwie krank). Morgen sollte das allerdings wieder gut sein, jedoch die Stimme wird noch nicht wieder in Ordnung sein.

Wollte eigentlich morgen wieder in die Schule gehen und halt alles mit Bildkarten oder schriftlichen Anweisungen machen. Das Problem ist halt, dass ich morgen was Dringendes mit den Kids machen wollte, das wirklich unbedingt gemacht werden muss. Ist aber ein bisschen kompliziert, so dass ich es mir nicht zutraue, einer Vertretungslehrerin in der Theorie so zu erklären, dass es hinterher auch Seminarleiter-vorzeigbar aussieht.

Hat es überhaupt Sinn, morgen in die Schule zu gehen (nur 3 Stunden Unterricht)? Gestern habe ich es auch nicht geschafft, meinen Mund zu halten, allerdings hatte ich da auch noch ein bisschen Stimme. Ganz ohne bleibt mir ja nichts anderes übrig, also wäre es doch eigentlich einen Versuch wert???? 😞

Liebe Grüße,
biene maja

Beitrag von „Kettesem“ vom 12. Oktober 2005 15:01

Hallo!

Ich kann dir nur von meinen Erfahrungen sprechen (ganz aktuell: letzte Woche). Du wirst es nicht schaffen, den ganzen Tag zu schweigen, zumindest hat es bei mir nicht geklappt.

Ich bin letzte Woche auch mal zu Hause geblieben, so dass ich zumindest einigermaßen wieder fit bin. Aber wenn du dich in der Schule herumquälst, wird sich die Krankheit möglicherweise noch länger hinziehen...

Liebe Grüße und gute Besserung!

Judit