

## **Stimme weg**

### **Beitrag von „joy80“ vom 26. Mai 2009 15:40**

hallo,

seit sonntag hatte ich schon eine kratzige stimme, seit heute vormittag ist sie nun ganz weg. ansonsten geht's mir aber gut - außer dem großen wunsch nach ferien...

ich habe mich echt zurückgenommen mit sprechen. aber irgendwie ging heute einfach gar nix mehr.

habt ihr gute tipps??? gibt es irgendwelche medikamente für die stimme?

ich habe jetzt schon angefangen mit salbeitee zu gurgeln. aber mehr weiß ich auch nicht. hatte das auch noch nie.

daheim bleiben finde ich ehrlich gesagt etwas "lächerlich" - mir fehlt ja sonst nichts und bei uns herrscht eh schon absoluter notstand...

also, ich wäre für alle tipps dankbar!

---

### **Beitrag von „Raket-O-Katz“ vom 26. Mai 2009 15:47**

Hallo uli1980,

im April hatte ich das gleiche Problem. Erst kratzige Stimme und dann nur noch ein Japsen, das kurz vor ganz stumm war.

Ein Kollege empfahl, direkt zum HNO-Spezialisten zu gehen, da dieser mit Spezialgerät und Know How mehr sagen könne als der Hausarzt. Bei mir war es dann eine Stimmbrandinfektion, die ich zwei Wochen auskurierten durfte. Sprich (oder - ahm, nicht): gar nicht sprechen und schon aller gar nichts flüstern. Viel trinken und Dampf inhalieren. Zudem war ich die Zeit über krank geschrieben.

Der Arzt ist zudem Stimmspezialist und sagte mir, er habe regelmäßig Lehrer vor sich sitzen, die diese Stimmprobleme auf die leichte Schulter nehmen. Von wegen man ist ja unabkömmlich im Job, kennen wir ja nur zu gut..... 😕 Diese Kollegen können sich dann noch sehr viel länger krankschreiben lassen und dürfen obendrein noch Stimmtraining dranhängen.

Also: Facharzt aufsuchen, Ursache abklären und wirklich nach Anraten des Arztes krankschreiben lassen. Alles andere ist m.E. leichtsinnig. Ohne Stimme geht bei uns nichts.

Edit:

Ich lese gerade bei Dir den Satz "ansonsten geht es mir gut". Das war auch bei mir der Fall. Eine seltsame Situation - 2 Wochen krank und dennoch fit. Langweilig war es auch, weil ich ja noch nicht mal mit Freundinnen telefonieren durfte oder mit Nachbarn einen Schwatz halten. Man wundert sich, wie oft man die Stimme am Tag braucht! :tongue: Ich hatte aber mit dem beschriebenen Zustand (nicht "richtig" krank und doch krank) gut klargekommen und habe nach der Krankschreibung damit auch nicht hinter den Berg gehalten, wenn jemand gefragt hat. Unter uns Lehrern (s. auch Threads hier im Forum) ist es ja leider oft so, dass man erst zu Hause bleibt, wenn man den Kopf schon unter dem Arm trägt oder halb auf der Intensivstation liegt.

Liebe Grüße und gute Besserung vom  
Raket-O-Katz

---

### **Beitrag von „joy80“ vom 26. Mai 2009 17:24**

raket-o-katz, danke für deinen eintrag, auch wenn ich mir jetzt doch ein wenig sorgen mache... aber es stimmt schon, wir lehrer gehen wirklich immer in die schule, solange wir noch aufrecht laufen können. erbärmlich dieses lehrervolk! 😊  
ich habe heute nachmittag wirklich mal nichts gesprochen und habe gerade mal ein testwort probiert. meiner meinung nach ist's schon ein wenig besser. aber ich werde die sache wirklich mal abklären lassen. das ist zwar zum ersten mal, aber wie du schon schreibst: ich sollte es nicht verschleppen. und nochmal möchte ich das auch nicht haben.

---

### **Beitrag von „Basti zwei“ vom 26. Mai 2009 17:59**

Denkt bitte daran, dass die Stimme unser wichtigstes "Werkzeug" ist. Es ist alles andere als lächerlich, sie pfleglich zu behandeln. Wenn man als Lehrer derartige Probleme mit dem Sprechen hat, ist es Leichtsinn zu sagen , es fehle einem ja "nichts". Lieber rechtzeitig krankschreiben lassen und damit dauerhafte Schäden vermeiden!!!

---

### **Beitrag von „silke111“ vom 26. Mai 2009 18:27**

hatte ich in den letzten 2 Jahren auch schon zweimal.  
und bin immer zum hno gegangen, absolut wichtig.  
zudem habe ich jedesmal auch eine kehlkopfentzündung bekommen, die der allgemeinmediziner nicht so gut erkennt.  
salbei (als tee, als bonbon) hat mir gut geholfen. kamille inhalieren soll auch super sein. und allg viel trinken.  
und wie bereits geschrieben: nicht viel sprechen, nicht flüstern!!

gute besserung 😊

---

### **Beitrag von „Raket-O-Katz“ vom 26. Mai 2009 19:15**

@ uli1980:

War bei mir auch in 8 Jahren das erste Mal. Ich habe eigentlich gar keine Stimmprobleme und kann selbst bei Erkältung noch gegen 34 Kiddies des Jahrgangs 5 im akustisch nicht gerade Lehrer freundlichen Zeichensaall ankommen. Das im April aber hatte eine andere Qualität. Geh mal zum HNO.

Gute Besserung!

Raket-O-Katz

---

### **Beitrag von „Rottenmeier“ vom 26. Mai 2009 19:27**

Ich hatte das letzten Herbst auch, weg war die Stimme...

Der HNO diagnostizierte eine Kehlkopfentzündung und schrieb mich krank. 2 Tage + Wochenende zu Hause und nicht sprechen und montags konnte ich wieder los.

Nimm es lieber nicht auf die leichte Schulter und geh morgen zum Arzt.

LG Rotti

---

### **Beitrag von „joy80“ vom 27. Mai 2009 14:12**

also, ich war heute beim arzt - bin ganz stolz auf mich, da ich ja sonst wirklich erst zum arzt gehe, wenn es eher schon zu spät ist...

sprechverbot! laaangweilig! aber es war mir irgendwie klar.

ich darf mal leise reden, soll es aber im großen und ganzen einfach sein lassen. tja, da kann ich mein kaffeetrinken (zum quatschen) für freitag wohl gleich mal absagen.

DANKE nochmal für eure meinungen - ohne euch wäre ich vermutlich heute immer noch nicht zum arzt gegangen

---

### **Beitrag von „Referendarin“ vom 27. Mai 2009 15:50**

#### Zitat

*Original von uli1980*

also, ich war heute beim arzt - bin ganz stolz auf mich, da ich ja sonst wirklich erst zum arzt gehe, wenn es eher schon zu spät ist...

sprechverbot! laaangweilig! aber es war mir irgendwie klar.

ich darf mal leise reden, soll es aber im großen und ganzen einfach sein lassen. tja, da kann ich mein kaffeetrinken (zum quatschen) für freitag wohl gleich mal absagen.

DANKE nochmal für eure meinungen - ohne euch wäre ich vermutlich heute immer noch nicht zum arzt gegangen

Da hast du doch die richtige Entscheidung getroffen! 😊 Gut, dass du zum Arzt gegangen bist.

Ich wünsche dir gute Besserung und dass deine Stimme sich schnell wieder erholt.

---

### **Beitrag von „Basti zwei“ vom 27. Mai 2009 15:59**

Gute Entscheidung!

Na dann, gute Besserung!

(Und der Kaffeeklatsch wird ja nur verschoben... ;))

---

### **Beitrag von „joy80“ vom 27. Mai 2009 16:35**

DANKE!

aber langweilig ist's schon. ich telefonier nachmittags immer mit einer kollegin - irgendwie muss das jetzt alles verschoben werden...

naja, so korrigiere ich mal die liegen gebliebenen arbeitsblätter weg - hat auch was positives

---

### **Beitrag von „Raket-O-Katz“ vom 27. Mai 2009 19:07**

Zitat

*Original von uli1980*

DANKE!

aber langweilig ist's schon. ich telefonier nachmittags immer mit einer kollegin - irgendwie muss das jetzt alles verschoben werden...

naja, so korrigiere ich mal die liegen gebliebenen arbeitsblätter weg - hat auch was positives

Hihi, das kenne ich noch. Ist echt langweilig. \*g\* Als alle Korrekturen weg waren, habe ich mich in die Stadt ins Cafe gesetzt, Leute geguckt und Illustrierte gelesen.

Grüße vom

Raket-O-Katz, das zum Glück nicht am Ort der Schule wohnt! 😊

---

### **Beitrag von „joy80“ vom 27. Mai 2009 19:25**

wenn du nicht im schulort wohnst, geht das ja ganz gut.

ich wohne auch 12 km entfernt. aber hier ist alles sooo ländlich, dass ich gar kein kaffee wüsste, in das ich mich nachmittags setzen kann...

naja, am freitag beginnen die ferien, da fahre ich dann sowieso ganz nach hause - das sind 320 km, da gibt's ein café und da kennt mich dann wirklich niemand meiner jetzigen schüler 😊