

Heiserkeit SCHNELL besiegen - aber wie?

Beitrag von „sina“ vom 7. Februar 2007 19:41

Hallo!

Bei uns in der Schule geht die Erkältungswelle um, sowohl bei den Kindern, als auch bei den Lehrern.

Ich habe bis heute morgen gehofft, mit einem Schnupfen und etwas Husten davongekommen zu sein, aber seit heute vormittag verschwindet meine Stimme nahezu ständig etwas mehr (obwohl ich sie heute nachmittag je schon extra geschont habe).

Habt ihr Tipps, wie ich schnell wieder zu Stimme komme? Im Moment krächze ich mehr als das ich spreche!

LG

Sina

Beitrag von „Super-Lion“ vom 7. Februar 2007 19:48

Ganz viel trinken, am besten keine kohlensäurehaltigen Getränke, auch keine Fruchtsäfte. Also Wasser oder Tee.

Viel Pastillen/Bonbons lutschen. Abends bzw. morgens z.B. mit Salviathymol (schreibt man das so?) gurgeln.

Dicken, kratzigen Wollschal rum.

In der Mikro aufgeheiztes Körner-Kissen/Krause ist auch nicht schlecht.

Gruß und gute Besserung

Super-Lion

Beitrag von „jotto-mit-schaf“ vom 7. Februar 2007 19:52

Umckaloabo (?) aus der Apotheke holen, das wirkt wirklich innerhalb kürzester Zeit. Und vielleicht noch Tantum Verde vom Arzt verschreiben lassen, das hilft prima bei Halzschmerzen (ist sowas wie Hexal, nur nicht so widerlich und es wirkt tatsächlich).

Gute Besserung!

Beitrag von „jotto-mit-schaf“ vom 7. Februar 2007 19:53

Zitat

Super-Lion schrieb am 07.02.2007 19:48:

Dicken, **kratzigen**Wollschal rum.

Hat das nen besonderen Grund?

mal ganz doof frag 

Beitrag von „Super-Lion“ vom 7. Februar 2007 19:55

Hallo Jotto,

weiß auch nicht, aber wir hatten als Kinder immer so einen widerlich kratzigen Wollschal. Den eine Nacht um den Hals gebunden, und am nächsten Tag war das Halsweh meist weg. Na gut, bei Angina ließ die Heilkraft etwas zu wünschen übrig.

Könnte mir vorstellen, dass das Kratzen eben auch Wärme erzeugt, die Haut darunter rötet sich ja auch.



Image not found or type unknown

Medizinisch wahrscheinlich eher Schabernack. Aber wenn's hilft.

Gruß

Super-Lion

Beitrag von „Dudelhuhn“ vom 7. Februar 2007 20:04

Laryngsan in der Apotheke kaufen und regelmässig in Wasser aufgelöst trinken.

Noch was: wann immer es geht schweigen und NIE flüstern!

Beitrag von „Britta“ vom 7. Februar 2007 21:11

Ich schwöre auf Lindenblüten-Salbei-Tee mit Honig. Den nehme ich mir mit in die Schule und trinke ihn über den ganzen Tag verteilt - nix hilft besser!

LG

Britta

Beitrag von „leppy“ vom 8. Februar 2007 06:08

In der Schule nur das nötigste sprechen und daheim so gut wie gar nicht.

Gruß leppy

Beitrag von „Tiggy02“ vom 8. Februar 2007 12:31

Zitat

leppy schrieb am 08.02.2007 06:08:

In der Schule nur das nötigste sprechen und daheim so gut wie gar nicht.

Für Frauen natürlich sehr schwer! 😊

Ich hab auch schon von diesem Salbei-Tee gehört, dass der etwas bringen soll. Umkaloabo nützt bei mir nix und ich denke, wenn du mal schon richtig krächzt, dann helfen

auch die Lutschbonbons nur langsam.

Tiggy

Beitrag von „neleabels“ vom 8. Februar 2007 13:06

Zitat

leppy schrieb am 08.02.2007 06:08:

In der Schule nur das nötigste sprechen und daheim so gut wie gar nicht.

Interessante Aufgabe für den Fremdsprachenlehrer. Wie könnte man so etwas gestalten?
(Meine ich jetzt als ganz ernsthafte Frage...)

Nele

Beitrag von „Nordlicht“ vom 8. Februar 2007 14:58

Mein Chef schwört auf Ingwertee

Beitrag von „row-k“ vom 8. Februar 2007 15:57

Chlorhexidin-Spray ist bei vielen sehr wirksam und billig in jeder Apotheke zu kaufen. Ich glaube, der Name ist "HEXORAL".

Für den gaaaanz schnellen Effekt: Eierlikör langsam die Kehle hinunterrinnen lassen, was aber in der Schule nicht geht, auf der Bühne schon. Hab den Trick von einem Sänger und mir hat es früher immer geholfen, obwohl auch viel Glauben mitspielte - egal. Hauptsache, es hilft.

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

Hallo!

Leider habe ich viel Erfahrung mit schwächernder 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 

Beitrag von „sina“ vom 9. Februar 2007 11:43

Hallo!

Vielen Dank für die ganzen Tipps - leider bin ich gestern morgen ohne Stimme wach geworden. Jetzt bekomme ich täglich Bestrahlungen, nehme Tabletten, Inhalierspray und diese Laryngosan-Tropfen. Trotzdem - die Stimme ist immer noch weg.

Liebe Grüße

Sina

Beitrag von „Dudelhuhn“ vom 9. Februar 2007 12:37



Abwarten und Tee trinken!