

Stimme weg

Beitrag von „Siobhan“ vom 3. November 2010 06:32

Bin heute morgen aufgewacht und kann nur noch wie eine Krähe krächzen 😞
Fing gestern schon an, nachdem ich meinen kranken Freund versorgt und drei äußerst anstrengende Stunden in der Schulküche verbracht habe. Jetzt muss ich auf jeden Fall zur Schule, um mich krank zu melden, da man mich am Telefon wahrscheinlich nicht verstehen würde. Danach, ganz klar, geht's zum Arzt, aber kennt ihr Hausmittel, die mir helfen könnten? So als Unterstützung? Bin sonst nicht so anfällig mit der Stimme...

Beitrag von „Aktenklammer“ vom 3. November 2010 06:38

SCHWEIGEN ist ganz wichtig. Lieber krächzen als flüstern (beim Flüstern presst man die Stimmbänder aufeinander und das strapaziert sie mehr als Krächzen). Und den Hals feucht halten.

Gute Besserung!

Beitrag von „HoneyN“ vom 3. November 2010 06:46

Inhalieren mit Kochsalzlösung hat bei mir geholfen, das befeuchtet nämlich die Stimmbänder. Ansonsten viel Trinken und Bonbons lutschen (gut soll Ipalat sein). Und das mit dem Schweigen bzw. Krächzen kann ich nur bestätigen!

Beitrag von „annasun“ vom 3. November 2010 08:30

Nicht flüstern, nicht räuspern und einfach mal die Klap... äh...gar nichts sagen 😊
Gute Besserung!!!
Gruß

Anna

Beitrag von „Siobhan“ vom 3. November 2010 08:55

So, bin jetzt bis Freitag aus dem Verkehr gezogen. Vielen lieben Dank euch 😊
Habe mich auch mit Bonbons und Tee eingedeckt und hoffe auf Besserung.

Beitrag von „Linna“ vom 3. November 2010 11:55

ekelhaft, aber hilfreich:

salbeitee kochen (blätter sind in der apotheke günstig zu erhalten, besser als beutel), salz darin auflösen und das ein paar mal am tag lauwarm gurgeln.
gute besserung!

Beitrag von „Schmeili“ vom 3. November 2010 16:19

Mir hilft "Ipalat" immer super (natürlich NEBEN dem Klappe halten)!

Beitrag von „Siobhan“ vom 3. November 2010 16:21

Salbeitee geht eigentlich. Fencheltee ist zum Abgewöhnen 😂

Beitrag von „Christina“ vom 3. November 2010 16:40

.... das kenne ich mit der Stimme, letztes Jahr konnte ich gar nicht mehr sprechen, war beim Arzt, der gab mir folgenden Hinweis:

"Das ist doch kein Problem mit der Stimme in Ihrem Beruf, da legen Sie einfach eine Folie auf!"



Dir gute Besserung!
Christina

Beitrag von „Miriam-“ vom 3. November 2010 18:42

Thymiantee.... der schmeckt mit Honig gar nicht so schlecht und hat mich in solchen Situationen immer gerettet. Salbeitee wird zwar oft gesagt für sowas, ist auch gut zum Gurgeln und frische Salbeiblätter zum lutschen, getrunken aber eigentlich eher für den Magen. 😊

Viele Grüße
Miriam

Beitrag von „Peselino“ vom 3. November 2010 20:40

Da hilft nur eins:
Klappe halten!!!
Und daran denken, dass deine Gesundheit wichtiger ist als die Schule! Ohne Stimme hast du in der Schule verloren.
Wenn die Stimme am Freitag immer noch nicht wieder da ist, lass dich noch eine Woche aus dem Verkehr ziehen. Wenn du trotzdem arbeiten gehst, dankt dir das niemand.
Gute Besserung!

Beitrag von „Nuki“ vom 3. November 2010 23:28

Ingwer ist auch sehr gut! Als Tee z. B.

Beitrag von „Aktenklammer“ vom 4. November 2010 06:42

Bei mir ist es inzwischen leider so, dass ich bei quasi jeder Erkältung gleich Stimmprobleme kriege 😞 Man sollte sich wirklich schonen.

Beitrag von „Siobhan“ vom 4. November 2010 08:12

Heute kommen wenigstens schon wieder Töne raus - musste eben an der Tür mit dem Postboten sprechen, halte aber sonst die Klappe 😅

Naja, meine Stimme ist mir schon wichtig, und wenn's nicht besser wird, dann lass ich die Krankschreibung verlängern. Habe aber auch so das Gefühl, dass irgendwas festsitzt, da ich jetzt mit der Husterei anfange und sich nciht wirklich was tut. Ist wahrscheinlich ne fette Erkältung, die da noch hinzu kommt.

Beitrag von „der PRINZ“ vom 4. November 2010 13:47

emser salz