

Anhaltende Stimmprobleme

Beitrag von „Mibo“ vom 16. Dezember 2016 15:52

Hallo,

Ich habe seit Ende September Probleme mit meiner Stimme.

Ich beschreibe den Krankheitsverlauf mal von Anfang an.

Es fing mit einem typischen Infekt Ende September an, klassische Symptome wie Schnupfen, Kopfschmerzen, Müdigkeit. Im Anschluss fingen dann die Probleme mit der Stimme an. Ich hielt dann bis zu den Herbstferien aus, und hoffte durch die zwei wöchige Stimmschonung wäre die Sache erledigt. Durch die geringere Stimmbelastung wurde es auch besser, aber im Beruf kamen die Probleme zurück. Ich ging zum HNO, der stellte keine orangischen Aufälligkeiten fest und verordnete mir Sprachtherapie, was ich zu diesem Zeitpunkt für überzogen hielt.

Ansonsten hielt ich mich noch an einige Ratschläge, keinen Kaffee, viel Wasser und warme Getränke, diverse Pastillen für die Stimme und kein Räupsern. So schlug ich mich noch einige Wochen durch, aber es wurde nicht besser. Teilweise war meine Stimme nachmittags unbrauchbar und ich konnte nur noch sehr leise sprechen. Dann erwischte mich ein weiterer Infekt noch mal richtig, oder vielleicht habe ich auch den alten verschleppt. Belegte Mandeln, etc. Ich bekam Antibiotika und war insgesamt 3 Wochen krank geschrieben, weil die Stimme letztendlich, auch nach dem Abklingen der anderen Symptome einfach nicht besser wurde. Das Sprechen war immer anstrengend, ein Gefühl als wäre ein Fremdkörper im Hals. Ich war auch noch bei einem zweiten HNO Arzt, der meinte es läge am Infekt und ich bräuchte Geduld.

Ich habe während dieser 3 Wochen intensive Stimmschonung betrieben und teilweise gar nicht gesprochen, literweise Ingwertee getrunken, Kamille inhaliert, gegurgelt, Pastillen ohne Ende. Erste letztes Wochenende war die Stimme dann wieder soweit ok, dass ich Gespräche über einen längeren Zeitraum ohne Anstrengung führen konnte. Seit Montag arbeite ich wieder, jetzt ist eine Woche vergangen und während dieser Zeit ist das Problem teilweise wieder zurückgekehrt. Heute (16.12) im Unterricht auch wieder soweit, dass ich nur noch mit sehr viel Anstrengung sprechen konnte. Ich hatte so etwas in der Form noch nie und bisher auch keine Probleme mit der Stimme. Vielleicht kann mir jemand weiterhelfen. Schon mal Danke im voraus.

Beitrag von „Panama“ vom 17. Dezember 2016 09:00

Ich fürchte, du hättest auf deinen ersten HNO hören sollen. Vor einigen Jahren hatte ich diese Symptome auch. Ich war mehr als ein Jahr bei einer Logopädin, die gleichzeitig auf Stimmtherapie spezialisiert ist.

Seitdem ist es besser. Sobald ich allerdings erkältet bin oder meine Stimme wieder überanstrengt, ist es am Wochenende z.b. nicht mehr möglich zu singen (was ich sonst in meiner Freizeit tu). Die Stimme ist einfach dahin.

Deine Stimme ist dein wichtigstes Handwerkszeug, das unterschätzen leider viele. Lass dir schnell ein Rezept geben für Logo!

Panama

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.

Beitrag von „Panama“ vom 17. Dezember 2016 11:43

Gelorevoice hab ich auch. Aber es geht wirklich nix über professionelle Hilfe.

Such dir wirklich einen Profi!

Ich habe seitdem ein sehr gutes Gefühl für meine Stimmbänder. So eine Art Wahrnehmung. Schon wenn ich morgens aufstehe spüre ich, wie es meiner Stimme geht. Ohne, dass ich ein Wort gesprochen habe.

Das hat mir die Logopädin antrainiert.

Das ist Gold wert. Schließlich arbeiten wir noch ne Weile 😊

Beitrag von „yestoerty“ vom 17. Dezember 2016 15:00

Ein Freund war deswegen auch zur Logo und es kam raus, dass er zum einen in einer Anstrengenden Zwischenstimmlagen sprach und das andere hab ich vergessen.

Meine Schwester ist Logo und sagte ihm dann auch, es sei wichtig jemanden zu finden, der auf das Klientel spezialisiert sei. Jemand der gut gegen Lispeln hilft, kann aber eventuell da nicht helfen, also vorher erkundigen.

Beitrag von „Realschullehrerin“ vom 17. Dezember 2016 15:11

Ich kann auch nur bestätigen, dass Logopädie in solchen Fällen sehr zu empfehlen ist. Ich bin leider auch eine derjenigen, die bei einer Erkältung sehr schnell überanstrengen und heiser werden.

Gerade letzte Woche hat mir eine Kollegin jetzt noch Akupunktur empfohlen, das da langfristig helfen soll. Mal sehen, ob ich mir das antue, ich bin da immer etwas skeptisch.

Beitrag von „Panama“ vom 17. Dezember 2016 16:27

.... ich hatte Glück. Meine Logo ist auch Stimmtherapeutin. Die arbeitet mit ErzieherInnen, LehrerInnen, Sängern.....
volle Bandbreite.

Beitrag von „Mibo“ vom 18. Dezember 2016 12:21

Erstmal vielen Dank für die Rückmeldungen!

Ich werde morgen direkt mal bei meinem HNO anrufen, damit ich eine Überweisung für die Sprachtherapie bekomme.