

Angina

Beitrag von „dacla“ vom 15. Januar 2005 11:17

Hallo,

ich habe ein richtig großes Problem und zwar bekomme ich bereits nach einer Stunde in der 6 Klasse leichte Halsschmerzen, weil ich meine Stimme so anstrengen muss. Bereits 2 Mal wurde es richtig schlimm und das Ganze hat sich in eine Angina entwickelt (ich habe allerdings dummerweise abends noch geraucht, obwohl meine Stimme angeschlagen war, aber ich dachte nicht, dass man vom Rauchen eine Angina bekommt) und mußte mit Antibiotika behandelt werden, und das innerhalb eines Monats. Ich werde ab Februar auch im eigenverantwortlichen Unterricht eine 6 Klasse bekommen. In logopädischer Behandlung bin ich bereits, aber es scheint sich nix zu verbessern. Es ist klar, dass ich mit dem Rauchen aufhören muss, aber sonst? Ist es normal, dass man Halsschmerzen bekommt wenn man zu laut geredet hat und wie kann man dem vorbeugen?

Vielen Dank für Antworten.

dacla

Beitrag von „Bablin“ vom 15. Januar 2005 11:22

Vom lauten Reden kann man ev. einen rauen Hals bekommen, heiser werden, aber keine Angina (geschwollene und/oder eitrige Mandeln) bekommen. Vielleicht machst du bei Stress/Anstrengung deinen Hals "eng" ? Versuch mal, statt laut nur langsam und deutlich zu sprechen. Eventuell Stimmschulung.

Rauchen verengt die Gefäße, hemmt die Durchblutung, das ist bei einer beginnenden Halserkrankung natürlich noch mehr gift als sonst ...

Bablin

Beitrag von „müllerin“ vom 15. Januar 2005 11:31

vom Reden werde ich höchstens heiser - aber vom Stress (nicht mal zeitlich gesehen, sondern wenn mich was belastet) kann ich auch schnell Probleme mit dem Hals bekommen.

In meiner Vor-Schulzeit habe ich in der freien Wirtschaft gearbeitet - der Job war überhaupt nichts für mich, was dann auch zu ständigen Halsentzündungen führte, die oft wochenlang nicht wegzubringen waren. Seit ich 'umgeschult' habe, habe ich kaum noch Probleme damit, außer wenn ich mal wirklich eine dicke Erkältung abbekommen habe (ist aber sehr selten).

Beitrag von „Jenny Green“ vom 15. Januar 2005 13:57

Hallo Dacla,

puh, das kenne ich. Mir ging es die ganze Zeit in meiner 7. Klasse so. Ich bekam vom vielen Schreien einen rauen, schmerzenden Hals. Wie Müllerin schon sagte, Halsentzündungen bekomme ich auch eher, wenn mein Immunsystem durch Stress geschädigt ist. Mir ist noch keine wirklich gute Lösung zu diesem Problem eingefallen. KLingt jetzt banal, aber mir hat es geholfen, bewusster zu leben und Stress abzubauen, und im Alltag bewusst die Stimme auszuruhen, zu schonen. Und wenn man richtig heiser ist, muss man, so schwer es einem auch fällt, für ein paar Tage zuhause bleiben und die Stimme sich erholen lassen, man ist dann ja nicht beruflich einsetzbar. Jetzt ist es bei mir besser geworden, vielleicht habe ich mich ein wenig daran gewöhnt. Ich wage allerdings noch nicht daran zu denken, wie die Stimmbelastung bei 26 Unterrichtsstunden die Woche aussieht, ob das meine Stimme packt? 😕

Liebe grüße Jenny

Beitrag von „the-unknown-teacher-man“ vom 15. Januar 2005 14:40

hallo,

da hab ich auch Probleme mit gehabt und auch jetzt noch zum Teil. Meine Maßnahmen sind:

- a.) konsequent in den Fünfminutenpausen trinken
- b.) Lutschtabletten (z.B. mit Emser Salz)
- c.) den eigenen Redeanteil verringern, gerade wenn es im Hals zu kratzen beginnt..., z.B. durch stumme Impulse, Schüler viel selbstständig machen, auch an der Tafel, wenns laut wird, nicht "schreien", sondern leiser werden (hilft in manchen Klassen, aber leider nicht in allen) oder

andere Sanktionen als das Lautwerden einführen, nach Arbeitsphasen mit einem Glöckchen für Ruhe sorgen...

mfg

der unbekannte Lehrer

Beitrag von „Sabi“ vom 15. Januar 2005 20:44

also wenn man schon halsweh hat, wenn man zur arbeit geht, macht sich der rat vom unknown-teacher-man bezahlt, denn tee hilft da wirklich!

einfach immer wieder einen kleinen schluck trinken, damit man die schleimhäute feucht hält. erklärt man es denn schülern ist das im unterricht auch kein problem.

bekommt man aber durch die schule/ das unterrichten halsweh, läuft was falsch.

dazu gab es hier aber auch schon einen guten thread, wie lehrer ihre stimme besser einsetzen sollten, usw.

bin allerdings zu faul den jetzt rauszusuchen 

bei interesse, einfach mal danach stöbern  lohnt sich!

sabi

Beitrag von „snoopy64“ vom 17. Januar 2005 09:20

Auch ich bin zu meiner aktiven Zeit häufig durch Halsschmerzen und auch durch drei Mandelentzündungen geärgert worden.

Mein ultimativer Tipp sobald es an zu kratzen fängt bzw. wenn's nicht kratzt dann präventiv mal zwischendurch: Halswickel mit Essig-Saurer-Tonerde-Extrakt (Apotheke). Ich habe immer ein kleines Eimerchen unterm Waschbecken stehen. Darin ca. 4 Liter Wasser mit einem guten Schuss E-S-T und einem Geschirrhandtuch. Um den Hals wickeln - 10 Minuten warten. Fertig! Wenn man befürchten muss am nächsten Tag nicht zur Arbeit zu können, dann habe ich den Lappen auch schon mal nachts umgewickelt gelassen - umwickelt mit einem "richtigen" Schal. In 9 Jahren hat es mich trotz dieser Methode noch 2 Mal richtig erwischt, aber davor hatte ich fast jeden Monat was. Für mich gibt es nichts Besseres!!!!

snoopy64

P.S. Ach ja, und die Schüler sollten mehr reden als man selber - deutlich mehr - am besten die ganze Zeit - sinnvoll, wenn's geht. 