

Häufige Heiserkeit nach einem Unterrichtstag

Beitrag von „Sticer“ vom 29. Juni 2017 18:16

Hallo,

da ich im Referendariat bin ist mir natürlich klar, dass ich mich noch an vieles und damit auch Belastungen gewöhnen muss, dennoch wollte ich fragen, ob hier jemand Tipps gegen häufige Heiserkeit nach einem Unterrichtstag hat. Ich trinke den Tag über schon sehr viel. Auch in den Stunden habe ich immer mein Wasser dabei und trinke zwischendurch einen kleinen Schluck.

Vielen Dank schon einmal.