

Häufige Heiserkeit nach einem Unterrichtstag

Beitrag von „Saveres“ vom 30. Juni 2017 09:42

Also ich kenne das auch noch aus dem Ref, dass viele eine Fortbildung gemacht haben, um zu lernen wie man die Stimme schont. Da gibts bestimmt genügend Möglichkeiten über das KM was zu machen, frag einfach mal deine Seminarlehrer, die können dir da bestimmt helfen.

Ansonsten ist es natürlich auch sehr ratsam seine Stimmte dahingehend zu schonen gar nicht so viel zu sprechen und seine Redeanteile zurückzunehmen, was dir deine Seminarlehrer wahrscheinlich auch schon gesagt haben 😊

Ich persönlich habe glücklicherweise keine Probleme mit Heiserkeit, aber ein Kollege schwört auch auf die revoice Halstabletten, wenn seine Stimme mal wieder streikt (das kommt bei ihm glaub ich auch öfter vor). Du findest da auch genrell einige Tipps zur [Heiserkeit](#).

Vor allem Hausmittel wie warme Wickel können bei gestresster Stimme auch meistens gut helfen. Ach ja und räuspern solltest du dich auf keinen Fall! Hab das jetzt schon öfter gehört, dass das extrem kontraproduktiv ist. Das wird dort aber glaub ich auch genauer erklärt, warum es schlecht ist.