

## **Halsschmerzen**

### **Beitrag von „bluebutterfly“ vom 2. September 2016 17:55**

Liebe Lehrer,

ich habe nach dem Referendariat nun ganz neu als Lehrerin angefangen. Seit zwei Tagen ist bei uns wieder Schule. Nun hatte ich heute 6 Stunden, in denen auch organisatorisch viel zu klären war, sodass ich viel geredet habe. Die resultieren nun in Halsschmerzen. Langfristig werde ich versuchen, Methoden zu finden, um leiser reden zu können (eine Klangschale habe ich schon) und auch mal schauen, ob es in Bezug auf gesundes Sprechen Fortbildungsmaßnahmen gibt. Aber was kann ich nun genau jetzt tun? Ich möchte es ungern durch ungeeignete Methoden verschlimmbessern. Ist Tee mit Honig sinnvoll? Habt ihr andere bewährte Tipps?

Herzliche Grüße

blue

---

### **Beitrag von „Ruhe“ vom 2. September 2016 18:03**

Bei mir hat ein Training bei einer Logopädin sehr geholfen. Ich habe das gemacht, um Problemen vorzubeugen. Die Tipps und Methoden haben prima geholfen und helfen immer noch. Das ist jetzt über 10 Jahre her.

---

### **Beitrag von „Friesin“ vom 2. September 2016 18:03**

ach herrje, du Arme(r)!

Wichtigste Regel: nicht sprechen. Und schon gar nicht flüstern!! VII kannst du das WE ja entsprechend schweigend nutzen 😊

Ansonsten helfen bei mir Islamed Lutschtabletten (darf ich das hier so bewerben?) und viel viel trinken. An so einer Fortbildung wäre ich übrigens auch interessiert, bzw. an einem Logopädentermin 😊

---

## **Beitrag von „cubanita1“ vom 2. September 2016 18:13**

Ich sag auch, viel trinken, Lutschtabletten und schweigen.  
Und ansonsten Sprechanteil reduzieren, leiser sprechen hilft nicht, flüstern ist Gift.

---

## **Beitrag von „Zirkuskind“ vom 2. September 2016 18:30**

Ich kann Emser-Salz Lutschpastillen empfehlen und als Soforthilfe GeloRevoice Tabletten. Ist zwar im ersten Moment ekelhaft schleimig aber unser gesamter Chor schwört darauf.

---

## **Beitrag von „bluebutterfly“ vom 2. September 2016 19:22**

Vielen Dank an euch für die bisherigen Tipps! Ich werde morgen gleich mal eine Apotheke um die Ecke besuchen und nachfragen, ob sie etwas davon da haben. Und bis dahin versuche ich weitestgehend die Klappe zu halten - es gibt wenig, das mir schwerer fällt 😊

---

## **Beitrag von „Conni“ vom 2. September 2016 19:44**

Ich nehme auch Gelorevoice oder Panthenol-Lutschtabletten. Letzteres ist ein Tipp von der HNO-Ärztin: Enthält Vitamin B5, das die Haut schneller heilen lässt (Wirkstoff in Bepanthen-Salbe), zudem sehr günstig in der Anschaffung.

Ich hatte Logopädie, die mir wenig geholfen hat. Ich saß vor dem PC und musste Kamele herumführen, indem ich höher oder tiefer summte. Dabei sollte ich die beste Sprechstimmlage finden, konnte das jedoch dann nicht übertragen, da war der Logopäde auch nicht hilfreich bei.

Daraufhin habe ich mir 22 Stunden Sprechtraining bei einer ausgebildeten Sprecherzieherin / Schauspielerin geleistet. Das hat mir sehr gut getan, weil sie genau die richtige Art hatte, mir Übungen zu zeigen, mit denen meine Stimme laut wird und gleichzeitig so wenig wie möglich angestrengt. Sie hatte einen relativ großen Praxisraum und hat mit mir auch immer wieder geübt, als wäre ich eine Schauspielerin, die auf der Bühne stehen und etwas für ein größeres

Publikum vortragen möchte. Ich habe dabei auch Texte lesen und Gedichte vortragen geübt mit effizientem Stimmeinsatz. Diese Techniken konnte ich schnell in den Beruf übertragen, man muss nur dran denken. 12 bis 15 Stunden hätten eigentlich gereicht, aber es war so angenehm, dass ich mehr genommen habe. Ich habe das selber bezahlt, kann man jedoch von der Steuer absetzen.

---

### **Beitrag von „Ketfesem“ vom 2. September 2016 19:52**

Als "Erste Hilfe" kann ich dir auch Schweigen, Salbeitee (schmeckt ekelig, hilft aber) und GeloRevoice empfehlen. Die nehme ich immer, wenn ich mit der Stimme Probleme bekomme...

Gute Besserung!

---

### **Beitrag von „cubanital“ vom 3. September 2016 06:23**

#### Zitat von Zirkuskind

Ich kann Emser-Salz Lutschpastillen empfehlen und als Soforthilfe GeloRevoice Tabletten. Ist zwar im ersten Moment ekelhaft schleimig aber unser gesamter Chor schwört darauf.

jetzt weiß ich wieder, wie sie heißen, lehrerforen und euch sei dank. Gelo Revoice ...  
Die sind zur Ölung super

---

### **Beitrag von „Piksieben“ vom 3. September 2016 20:26**

Wenn es sehr hartnäckig ist und Halspastillen nicht helfen: Locabiosol (Apotheke), half mir schon mehrfach, brauche ich aber inzwischen kaum noch einmal. Es ist wohl auch eine Frage des Trainings.

Inhalieren (Kamille, Salbei....). Schon das tiefe Atmen ist hilfreich. Überhaupt, auch zwischendurch immer wieder ganz bewusst ein paar tiefe Atemzüge.

Sänger-Öl (hilft bei mir besser als GeloRevoice), oder einfach Olivenöl "lutschen" (schwören Sänger drauf).

Warm halten (Halstuch).

Bonbons und Tee werden eigentlich gar nicht geraten. Der Kehlkopf ist beim Schlucken zu und der wird nicht erreicht. So wurde es uns beim Stimmtraining jedenfalls erklärt. Ein Stimmtraining gehört eigentlich in die Lehrerausbildung.

Und ganz wichtig: Nicht räuspern, ganz schlecht für die Stimmbänder. Bei Frosch im Hals leicht husten oder schlucken.

Wenn es nicht besser wird, auf jeden Fall einen HNO draufgucken lassen. Jedenfalls bevor die Stimme "weg" ist.

Ob leiser reden was bringt, weiß ich nicht. Manchmal muss man doch etwas lauter sein, damit man nicht länger reden muss als nötig. Auf jeden Fall üben, nonverbal zu kommunizieren, z. B. durch konsequentes Schweigen -

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 3. September 2016 21:06**

#### Zitat von Piksieben

Wenn es sehr hartnäckig ist und Halspastillen nicht helfen: Locabiosol (Apotheke), half mir schon mehrfach, brauche ich aber inzwischen kaum noch einmal.

Scheint es (zur Zeit) nicht mehr zu geben. [Locabiosol zurückgerufen](#)

---

### **Beitrag von „Mara2208“ vom 5. September 2016 16:42**

Bei akuten Schmerzen hilft GeloRevoice sehr gut. Ansonsten eine Übung, die mir geholfen hat: Mit einem Korken im Mund sprechen und dies regelmäßig wiederholen. Man spricht danach lauter und artikulierter, Ersteres, weil man den Mund automatisch weiter beim sprechen öffnet. Wenn Dein Mund beim Sprechen weiter geöffnet ist, kommt Deine Stimme lauter und deutlicher rüber und Du brauchst weniger Kraft und schonst Deine Stimmbänder. Und wärme Deine Stimme schon vorm Unterricht auf, indem Du z.B. morgens Lieder (z.B. Autoradiomusik mit-

)summst.

LG Mara

---

### **Beitrag von „madhef“ vom 5. September 2016 19:26**

#### Zitat von bluebutterfly

Nun hatte ich heute 6 Stunden, in denen auch organisatorisch viel zu klären war, sodass ich viel geredet habe. Die resultieren nun in Halsschmerzen.

Das kommt vor. Ist gerade am Anfang des Schuljahres nicht selten, wenn man dann wieder von 0 auf volle Leistung geht. Wobei ich ja zugeben muss, dass das von Jahr zu Jahr besser wird (Training?). Am besten Salbeitee mit Honig, Salbeibonbos o.ä. einwerfen.

#### Zitat von bluebutterfly

eine Klangschale habe ich schon

Oh ja... die Dinger sind toll. Bringt einem fast augenblicklich Ruhe in der Klasse. Leider regen sich die Eltern immer so schnell auf, wenn man dann mal ihren Sprössling damit abgeworfen hat.

---

### **Beitrag von „bluebutterfly“ vom 6. September 2016 17:38**

Ich habe mir mittlerweile GeloRevoice und isla moos geholt und bin sehr zufrieden! Ich danke euch für eure wertvollen Tipps 😊

---

### **Beitrag von „Trantor“ vom 7. September 2016 08:19**

Ich hatte vor vielen Jahren einmal 4 Monate am Stück Halsschmerzen. Nichts hat geholfen und ich war entsprechend verzweifelt, bis ich damals eine Salzlösung zum Gurgeln gefunden habe. Ich habe damals schon nach der ersten Anwendung eine Verbesserung bemerkt, und nach 3 Tagen war es weg. Leider habe ich genau diese Lösung (war glaube ich von Bad Reichenhaller Salz) nie wieder irgendwo gefunden. Kann man aber natürlich auch selbst herstellen.

---

### **Beitrag von „DePaelzerBu“ vom 7. September 2016 14:00**

Neben den schon genannten Mittelchen und Sprachtraining (m.E. sehr zu empfehlen, man lernt Dinge wie "laut sein ohne zu schreien") möchte ich noch - auch wenn oben davon abgeraten wird - einen abendlichen Ingwertee in den Ring werfen. Schmeckt total besch..., aber hilft mir auch nach den 9-20-Uhr-Tagen.

Achja, und zum oben etwas scherhaft empfohlene Schweigen: Versuch Deinen Unterricht methodisch anzulegen, dass Deine Stimme genügend Auszeiten hat. Geht nicht immer, aber wohl doch bei den meisten Themen.

Gruß,  
DpB

---

### **Beitrag von „Trantor“ vom 7. September 2016 14:19**

#### Zitat von DePaelzerBu

möchte ich noch - auch wenn oben davon abgeraten wird - einen abendlichen Ingwertee in den Ring werfen. Schmeckt total besch..., aber hilft mir auch nach den 9-20-Uhr-Tagen.

Trinke ich gerne, noch ein Löffel Honig dran und es gibt im Winter nichts besseres. Gibt es sogar bei meinem Lieblingsasiaten 😊

---

### **Beitrag von „Sus“ vom 10. September 2016 09:10**

Mir hilft bei Halsschmerzen, vor allem wenn ich zeitgleich sehr gestresst bin, eine leichte Halsmassage.

Ich setze mich hierfür bequem hin, greife mit beiden Händen seitlich an meinen Hals und mache kleine, langsame Kreisbewegungen.

Wenn du das ausprobierst ist eigentlich am wichtigsten, dass es für dich angenehm ist! Du solltest dabei jedoch darauf achten, nicht zu fest auf den Kehlkopf oder die Lymphknoten zu drücken.

Außerdem solltest du auf gar keinen Fall irgendetwas mit Menthol zu dir nehmen, entgegen dem allgemeinen Glauben trocknet dies nämlich aus und ist als Halswehzuckerl vollkommen ungeeignet 😊

Auch auf Milchprodukte solltest du bestmöglich verzichten, diese verschleimen nur!