

# 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.

---

**Beitrag von „SchmidtsKatze“ vom 29. Juni 2017 19:20**

Das kenne ich zum Glück nicht, ich weiß aber, dass einige Kommilitonen Fortbildung zu Stimmschonung gemacht haben. Das bietet häufig das Ministerium im Rahmen des Ref an.

Eine andere Möglichkeit ist eine medizinische Stimmbildung bei einem Sprach-,Sprech- und Stimmtherapeuten oder Logopäden. Das muss man wohl selbst zahlen, lohnt sich auf lange Sicht auf jeden Fall.

Ansonsten rate ich dir, viel über Gesten, Piktogramme und stimmschonende Rituale zu regeln, was die Ruhe anbelangt. Dann musst du nicht mehr so schreien.

Berühmtestes Beispiel ist der "Schweigefuchs" und die "stille Schildkröte".

Klangschalen oder bestimmte Klatsch- und Klopfrhythmen sind als akustische Signale sinnvoll.

Liebe Grüße,

SchmidtsKatze

---

**Beitrag von „Milk&Sugar“ vom 29. Juni 2017 19:37**

Kann mich dem Vorredner nur anschließen.

Versuche so wenig wie möglich zu sprechen, viele Sachen lassen sich auch auf andere Wegen klären. Genaue Arbeitsanweisungen verringern Nachfragen, zeigen bringt manchmal genauso

viel wie reden, ...

Wenn du langfristig Probleme hast, dann wäre eine Stimmbildung sicher sinnvoll.

---

### **Beitrag von „Seven“ vom 29. Juni 2017 21:17**

Mit unseren Fächern solltest Du gar nicht so viel reden müssen bzw. dann ist Dein Sprachanteil einfach noch viel zu hoch.

Versuche diesen mit gezielten und prägnanten Arbeitsaufträgen zu reduzieren. Wo es die Didaktik hergibt, baue Gruppenarbeitsphasen mit ein, benutze hierfür als Zeitzeichen nicht Deine Stimme, sondern eine Glocke oder etwas anderes, das Deinem Lehrertypus entspricht.

Baue in Englisch Sprechphasen der SuS ein. Dies geht bspw. über ein Talking Topic zu Beginn der Stunde. Reduziere Deinen Redeanteil durch Listening und Reading Comprehensions. Führe Role Plays durch. Fasse nicht Du selbst vor der Klasse Texte zusammen, sondern lass die SuS das tun.

Gleiches gilt für das Fach Deutsch: Schraube Deinen Redeanteil zurück, baue mehr Freiarbeitsphasen in den Unterricht ein, wo es möglich ist.

Ich trinke übrigens den Schultag über heißen Tee, selbst an heißen Tagen, weil das meine Stimme besser ölt als Wasser allein. Dafür habe ich einen Coffee to Go-Becher, den ich mit in die Klassen nehme. Vielleicht ist so etwas bei euch auch erlaubt. Ansonsten hilft mir ein Teelöffel Honig abends ganz gut, falls ich doch mal wieder viel reden musste.

---

### **Beitrag von „MelS“ vom 29. Juni 2017 21:46**

Für akute Heiserkeit kann ich dir noch gelo-revoice aus der Apotheke empfehlen, ansonsten kann ich mich den anderen nur anschließen!

---

### **Beitrag von „Veronica Mars“ vom 29. Juni 2017 22:14**

### Zitat von MeIS

Für akute Heiserkeit kann ich dir noch gelo-revoice aus der Apotheke empfehlen, ansonsten kann ich mich den anderen nur anschließen!

ich hatte im Winter auch lange Probleme mit der Stimme und fand gelo-revoice auch super.

Habe mich dann wirklich gezwungen weniger zu sprechen. Aber wirklich geholfen hat eigentlich nur, dass irgendwann die Erkältungszeit um war...

---

### **Beitrag von „Stille Mitleserin“ vom 29. Juni 2017 22:22**

Nur so nebenbei - auf den Schweigfuchs würde ich verzichten, es ist das Zeichen der Grauen Wölfe.

---

### **Beitrag von „Stan87“ vom 29. Juni 2017 23:36**

Ich hatte das anfangs auch immer häufiger und dann zum ersten mal in meinem Leben noch eine Angina hinterher, mit Entzündung der Stimmbänder, sodass ich eine Woche gar nicht reden konnte und meine Kolloquium verschieben musste.

Hab mich dann tatsächlich gefragt woher das kommt, da ich ja sonst auch nicht auf den Mund gefallen bin 😊

Hab dann festgestellt, dass ich im Unterricht zwar oft die Methoden wechsele, aber generell einem Gespräch nicht aus dem Weg gehe. Zumindest damals am Anfang des selbständigen Unterrichtens.

Selbst wenn Partnerarbeit oder ähnliches angesagt war, ging ich immer wieder durch die Klasse, hab geschaut ob alles passt, hab Fragen zugelassen bzw. Hilfestellung gegeben und war nie in der Lage die Schüler einfach mal auf sich gestellt zu lassen.

Mittlerweile hat sich das geändert. Wenn die Schüler zu tun haben, dann halt ich die Klappe. Ich geh immer noch durch, aber bei Fragen nach Hilfe antworte ich meist, dass wir es später besprechen und sie es einfach mal versuchen sollen und geh weiter. Die wissen ja was zu tun

ist, wenn sie nur mal lesen würden 😊

Noch ein Tipp: Ich hab außerdem festgestellt, dass ich früher bei hohem Lärmpegel dagegen ankämpfe und lauter werde. Mittlerweile steh ich es aus, warte ab, klopfe an die Tafel oder sonst etwas damit Ruhe ist.

Aber ich opfer nicht meine Stimme. Wir Lehrer reden genug, also vermeide es, wenn es sich vermeiden lässt 😊

Ich hatte übrigens seit der Angina nie wieder Probleme.

---

### **Beitrag von „Trantor“ vom 30. Juni 2017 09:14**

#### [Zitat von Stille Mitleserin](#)

Nur so nebenbei - auf den Schweígfuchs würde ich verzichten, es ist das Zeichen der Grauen Wölfe.

Für Wrestling-Fans wäre es das Zeichen des Wolfpacks 😊

Zum Thema: Raumklima ist da auch ein Aspekt. Während auf die Temperatur ja meistens geachtet wird, wird die Luftfeuchtigkeit fast immer übersehen. Ich habe schon lange nicht mehr Ergonomie unterrichtet, aber ich habe für Büros 40% - 60% im Hinterkopf, die werden in Klassenräumen fast immer unterschritten. Daher regelmäßig lüften, wenn möglich Pflanzen aufstellen und mal mit SL und SHV sprechen wegen Luftbefeuchtern, Verdunsten usw. (Achtung! Um die muss man sich auch kümmern, sonst werden es Bakterienschleudern).

---

### **Beitrag von „fossi74“ vom 30. Juni 2017 09:34**

#### [Zitat von Stille Mitleserin](#)

Nur so nebenbei - auf den Schweígfuchs würde ich verzichten, es ist das Zeichen der Grauen Wölfe.

Bei meinen Schülern heißt der ohnehin "Halts-Maul-Gaul". Lässt sich auch noch zum "Schweige-Einhorn" steigern.

---

## 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.