



## **Arbeitsplatz Schule: Gesund lehren, gesund führen, gesund leben**


### **Workshop: Stimmfit im Unterricht**

Barbara Widhalm – [www.sprechlust.at](http://www.sprechlust.at)

Eisenstadt, 10. Oktober 2017

## **DYSPHONIE: MÖGLICHE SYMPTOME**

- Heiserkeit
- Sprechanstrengung
- Kratzen, Brennen oder Trockenheit im Hals
- Verschleimungsgefühl
- Globusgefühl („Knödel“ im Hals)
- Enge-Gefühl im Hals
- Räusperzwang
- Erschöpfung nach längerem Sprechen
- Hochatmung, Schnappatmung
- eingeschränkte stimmliche Leistungsfähigkeit
- ...



sprech”lust

## FORSCHUNGSLAGE

### Forschungsbericht zur Gesundheit und zum Gesundheitsverhalten von Österreichs Lehrer/innen (2010/2012) \*)

regelmäßig Hals- und Stimmprobleme:

alle	0-10 DJ	10-20 DJ	20-30 DJ	>30 DJ
<b>8,12 %</b>	<b>7,89 %</b>	<b>6,31 %</b>	<b>7,11 %</b>	<b>11,14 %</b>

gelegentlich Hals- und Stimmprobleme:

alle	0-10 DJ	10-20 DJ	20-30 DJ	>30 DJ
<b>36,96 %</b>	<b>38,90 %</b>	<b>39,14 %</b>	<b>35,33 %</b>	<b>34,30 %</b>


\*) Ludwig Boltzmann Institute/Health Promotion Research (n = 3.538 Personen). Untersuchung mit Bezug auf Dienstjahre (DJ)

Mag. Dr. Barbara Widhalm | Logopädin, Psychologin, Stimm- und Sprechcoach | Klagenfurt am Wörthersee & Wien | [www.sprechlust.at](http://www.sprechlust.at)

sprech”lust

## RISIKOFAKTOREN FÜR DIE LEHRENDENSTIMME

- **Ungünstig klimatisierte Räume oder trockene, staubige Luft, ... (81 %)**
- **Hoher Umgebungslärm beim Sprechen (81 %)**
- **Stress, psychische Anspannung (77 %)**
- **Rücken-/Nackenbeschwerden, Verspannungen (68 %)**
- **Chron. Entzündungen von oberen Atemwege/Hals (65 %)**
- **Atemprobleme, behinderte Nasenatmung (31 %)**
- **Sodbrennen, Reflux (29 %)**
- **Allergien (27 %)**
- **Nikotinkonsum (10 %) etc.**



Die Prozentzahlen basieren auf Angaben von 494 AHS-Lehrer/innen zu den Risikofaktoren für Stimmstörungen. Die Zahlen wurden von W. Kutej (2011) bei Schulz-Kirchner veröffentlicht.

Mag. Dr. Barbara Widhalm | Logopädin, Psychologin, Stimm- und Sprechcoach | Klagenfurt am Wörthersee & Wien | [www.sprechlust.at](http://www.sprechlust.at)

## **SORGEN SIE VOR ...**

**Die Stimme ist IHR INSTRUMENT.**

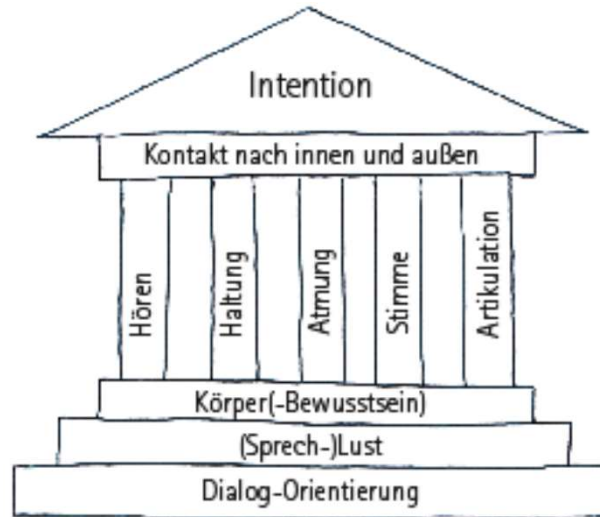


Mag. Dr. Barbara Widhalm | Logopädin, Psychologin, Stimm- und Sprechcoach | Klagenfurt am Wörthersee & Wien | [www.sprechlust.at](http://www.sprechlust.at)

## **WAS STIMME IST ...**

- **Schwingung**
- **Ergebnis eines komplexen Muskelzusammenspiels**
- **ursprünglich und ureigen**
- **einzigartig**
- **Vermittlerin von Emotionen/Stimmungen**
- **Trägerin von Sprache/Inhalten**
- **Überträgerin von Spannungen**
- **Macht- und Steuerungsinstrument**
- **Bindungs- und Beziehungsorgan**
- **bio-psycho-soziales Phänomen**
- **veränderbar**
- **trainierbar, ...**

Mag. Dr. Barbara Widhalm | Logopädin, Psychologin, Stimm- und Sprechcoach | Klagenfurt am Wörthersee & Wien | [www.sprechlust.at](http://www.sprechlust.at)



© Prenner

Mag. Dr. Barbara Widhalm | Logopädin, Psychologin, Stimm- und Sprechcoach | Klagenfurt am Wörthersee & Wien | [www.sprechlust.at](http://www.sprechlust.at)



Mag. Dr. Barbara Widhalm | Logopädin, Psychologin, Stimm- und Sprechcoach | Klagenfurt am Wörthersee & Wien | [www.sprechlust.at](http://www.sprechlust.at)

**Bewusstheit für den Wert  
der Sprache, des Wortes, des Lautes  
zu schaffen,  
bereichert die Ausdrucksfähigkeit  
jedes Menschen.**

*Evemarie Haupt*

Mag. Dr. Barbara Widhalm | Logopädin, Psychologin, Stimm- und Sprechcoach | Klagenfurt am Wörthersee & Wien | [www.sprechlust.at](http://www.sprechlust.at)



**Wer das Ohr beleidigt,  
dringt nicht zur Seele vor.**

Quintilian