



Arbeitsplatz Schule: Gesund lehren, gesund führen, gesund leben

Workshop: Stimmfit im Unterricht

Barbara Widhalm – www.sprechlust.at

Salzburg, 1. März 2018

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**
- **...**



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
8,12 %	7,89 %	6,31 %	7,11 %	11,14 %

gelegentlich Hals- und Stimmprobleme:

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

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

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.



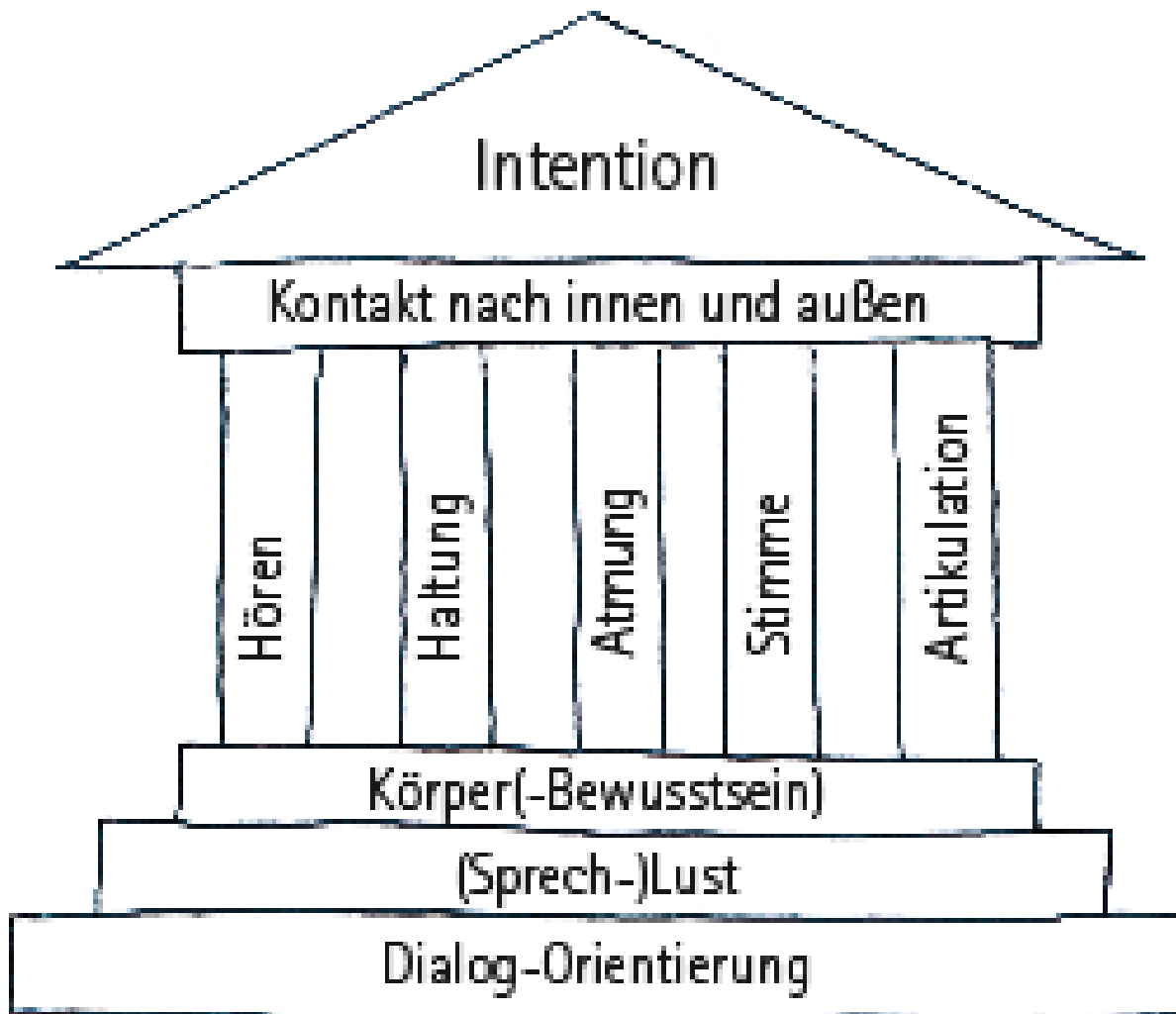
SORGEN SIE VOR ...

Die Stimme ist IHR INSTRUMENT.



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, ...**



© Prenner



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

Evemarie Haupt



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

Quintilian