SPRECHKLAR

Deutsche Aussprache in 7 Schritten

BONUS 4

50 Zungenbrecher mit Lösung

Spielerisch trainieren: ch, ü, ö, r, h, z, pf, sch – und alles mit Strategie

> Mein letzter Kampf beim Deutschlernen ist die Aussprache.

Für wen ist dieses Heft?

Zungenbrecher sind kein Spiel, sondern Fitness für deinen Mund. Sie trainieren schwierige Laute und Kombinationen unter Tempo. Jeder Satz hier hat eine Lösung: Welcher Laut ist gemeint, was machst du mit Mund und Zunge, wie übst du ihn in Stufen.

> Das sagen Lernende wie du:
> „Ich habe an meiner deutschen Aussprache jahrelang gefeilt."

Dieses Heft gehört zu den 7 Klang-Schlüsseln von Dana: erst hören, dann sehen, dann sprechen.

So arbeitest du damit

- Wähle täglich 3 Zungenbrecher.
- Sprich Stufe 1 (sehr langsam), Stufe 2 (normal), Stufe 3 (schnell).
- Bleibe bei Fehlern in Stufe 1, bis sie fehlerfrei klappt.
- Markiere die geschafften Sätze mit einem Haken.

> Wichtig
> Du musst nicht perfekt klingen. Du willst verstanden werden und dich sicher fühlen. Jede Übung ist kurz – lieber 5 Minuten jeden Tag als eine Stunde am Sonntag.

So trainierst du: 3 Stufen

Stufe	Tempo	Ziel
1	sehr langsam, jedes Wort einzeln	Jeder Laut stimmt
2	normal, wie im Gespräch	Rhythmus sitzt, kein Stolpern
3	schnell (so schnell du kannst, aber klar)	Flüssig und fehlerfrei, 3-mal hintereinander

Die Lösung in einer Zeile
Bei jedem Zungenbrecher steht, welcher Laut trainiert wird und wie du ihn bildest. Wenn dein Mund stolpert, liegt es fast immer am Laut in der Spalte „Laut“ – nicht an der Geschwindigkeit.

Laut-Legende

[ç] = ich-Laut · [x] = ach-Laut · [ʃ] = sch · [ts] = z · [ŋ] = ng · [ʁ] = hinteres r · [ʔ] = Knacklaut

Zungenbrecher 1–10

Nr.	Zungenbrecher	Laut	Lösung (so klappt es)	✓
1	Fischers Fritze fischt frische Fische, frische Fische fischt Fischers Fritze.	sch / f	Erst nur „Fisch-Fisch-Fisch“. sch = Lippen rund, Zunge hinten. Dann Wort für Wort.	☐
2	Blaukraut bleibt Blaukraut und Brautkleid bleibt Brautkleid.	bl / br / kl	Die Konsonantengruppen nicht trennen: bl-, br- ohne Vokal dazwischen.	☐
3	Zwischen zwei Zwetschgenzweigen zwitschern zwei Schwalben.	zw / tsch	zw = [tsv]: z (ts) und w (v) ohne Pause.	☐
4	Acht alte Ameisen aßen am Abend Ananas.	a (kurz/lang)	Kurzes a in „acht, alte, am“; langes a in „aßen, Abend“. Langsam sprechen.	☐
5	Wir Wiener Wäscheweiber wollen weiße Wäsche waschen.	w / sch	w = [v], Unterlippe berührt die Zähne leicht. Nicht wie englisches w.	☐
6	Esel essen Nesseln nie, Nesseln essen Esel nie.	s / e / n	s am Silbenanfang stimmhaft ([z]): „Esel“. Kurz und leise die Endungen -el, -eln.	☐
7	Kleine Kinder können keine kleinen Kirschkerne knacken.	k / n	k mit Hauch (aspiriert). Kn- am Anfang: beide Laute sprechen.	☐
8	Der Schneider schneidet scharf, scharf schneidet der Schneider.	sch / n	Sch am Anfang: „Schn“ = [ʃn]. Zunge nach hinten, Lippen rund.	☐
9	Hinter Hermanns Haus hängen hundert Hemden raus.	h	Hauch! Hand vor den Mund: Jedes H muss man spüren (siehe Bonus 1).	☐
10	Zehn zahme Ziegen zogen zehn Zentner Zucker zum Zoo.	z	z = [ts]: Zunge an den Zähnen, dann Luft. Sprich „ts“ in jedem Wort.	☐

Zungenbrecher 11–20

Nr.	Zungenbrecher	Laut	Lösung (so klappt es)	✓
11	Bäcker Braun backt braune Brezeln.	b / r / ä	b stimmhaft, r am Wortanfang hinten im Hals. Auf „Brezeln“ das Schwa nicht betonen.	☐
12	Es klapperten die Klapperschlangen, bis ihre Klappern schlapper klangen.	kl / p	kl-pp-kl: Zungenspitze unten lassen, Rhythmus klopfen.	☐
13	Müllers Mühle mahlt mit Mühe mürbes Mehl.	ü / m	ü: Lippen rund wie bei „u“, Zunge vorn wie bei „i“. Spiegel!	☐
14	Über übermorgen üben wir üppig Übungen.	ü	Ein ü-Marathon: Lippen bleiben die ganze Zeit rund und vorn.	☐
15	Fünf fröhliche Fahrer fuhren früh frische Früchte.	f / ü / r	fr- am Anfang ohne Vokal. ü rund, r hinten.	☐
16	Königs Küche kocht Köstliches für Köche und Köchinnen.	ö / k / ch	ö: Lippen rund wie „o“, Zunge vorn wie „e“. -ch- hinter ö = ich-Laut.	☐
17	Die Möwen möchten möglichst mehr Möhren mögen.	ö / m	ö kurz in „möchten, möglichst“, lang in „Möwen, Möhren“. Zungenlage beim ö: vorn.	☐
18	Ich möchte nicht schlechte Küchenlichter lächerlich machen.	ch	ich-Laut [ç] nach i, ö, ü, ä, e, ei, eu; ach-Laut nach a, o, u, au. Bei „machen“ = ach!	☐
19	Nach acht Nächten macht Nachbar Bach wieder Licht.	ch	Wechsel ach-Laut / ich-Laut: nach a, o, u, au = hinten; nach i, e, ä, ö, ü = vorn.	☐
20	Kirschen, Kirche, Kirmes: Kirsche im Kirchenchor.	ch / sch	Kirche = ['kɪʁçə] (ich), Kirsche = ['kɪʁʃə] (sch). Minimalpaar!	☐

Zungenbrecher 21–30

Nr.	Zungenbrecher	Laut	Lösung (so klappt es)	✓
21	Rote Rosen rascheln rund ums Rathaus.	r	R hinten im Rachen, wie leises Gurgeln. Nicht rollen! Langsam sprechen.	☐
22	Der Rabe ruft: „Rrrrr!“ – Rudi rennt rasch zur Rampe.	r	Übe zuerst isoliert „Rrr“ im Rachen, dann vor Vokalen. Nach Vokal wird r zum „a“: „Rudi“ = Ru-di.	☐
23	Frau Fröhlich fährt freitags freundlich früh in Freiburg frische Fische frühstücken.	fr / ö	Gruppe fr- + ö/ü/r. Rhythmus: Frau FRÖH-lich FÄHRT FREI-tags.	☐
24	Brautkleid und Blaukraut, Bräutigam und Bratkartoffel.	br / bl	r nach b: Zunge bleibt hinten, Lippen berühren sich nur kurz.	☐
25	Der Hund hat Hunger, der Hase hat Hals – und beide laufen aus dem Haus.	H / h	H spüren! „Hund, Hunger, Hase, Hals, Haus“ je mit Hauch.	☐
26	Wir wollen wissen, wer Wasser holt und warum.	w	w = [v]. Unterlippe an obere Zähne, Stimme an. „Wasser“ -er = „a“.	☐
27	Vier Vögel fliegen früh vor vielen Vögeln.	v / f	v in „vier, Vögel, vor, vielen“ = [f]. Nicht wie w! Nur in Fremdwörtern wie „Vase, Virus“ = [v].	☐
28	Sieben Siegerinnen singen sicher sehr schön.	s / ch	s am Wortanfang vor Vokal = stimmhaft [z]. Bei „Siegerinnen“ ist die Betonung auf -rin-.	☐
29	Der Spatz sitzt spät spielend im Stall.	sp / st	sp-, st- am Wortanfang = [ʃp], [ʃt]. „Spatz“ = „Schpatz“.	☐
30	Stefan studiert Statistik am Stadtrand von Stuttgart.	st	Sprich überall „scht“ am Wortanfang (Stefan, studiert, Statistik, Stadt, Stuttgart). Innen: Statistik, Stadtrand: Wortgrenze st = scht.	☐

Zungenbrecher 31–40

Nr.	Zungenbrecher	Laut	Lösung (so klappt es)	✓
31	Streusalz streut Streit in Straßen, Stühlen und Strümpfen.	str / st	Dreierclusters: „Schtr“. Langsam in Silben: Streu-salz.	☐
32	Der Pfarrer pflanzt Pfeffer, Pflaumen und Pfirsiche.	pf	pf = Lippen: p + f zusammen, wie ein „pfff“. Nicht „f“, nicht „p“.	☐
33	Pfefferpflanzen pfropft der Pfleger gern im Pfarrgarten.	pf	Gleiches Ziel wie oben; Tempo langsam, Lippen dabei sichtbar im Spiegel.	☐
34	Im Nebel gehen Engel gern – denn lange Gänge bringen Klänge.	ng	ng = ein Laut [ŋ]: Zunge hinten am Gaumen, kein „g“ danach in „lange, Gänge“.	☐
35	Singen, klingen, springen – der Sänger sang lange Lieder.	ng	Bei „sang, lange“: kein g sprechen. Bei „Anfang“ (An-fang) ist n + f getrennt.	☐
36	Auf dem Hof halten Pferde Heu hoch im Heuboden.	eu / au	eu = [ɔʏ] (wie „oi“), au = [aʊ]. Beide Laute gleiten in einem Zug.	☐
37	Freude, Fräulein, Räuber – alle heulen laut.	eu / äu	eu und äu klingen gleich: [ɔʏ]. Nie „e-u“ trennen.	☐
38	Die Eule eilt, die Eile heult – neun Eulen heulen heute.	eu / ei	ei = [aɪ̯] wie in „mein“, eu = [ɔʏ̯] wie „oi“. „Eule“ ≠ „Eile“: zwei verschiedene Gleitlaute.	☐
39	Biene und Bühne, Tier und Tür, Kissen und Küssen.	i / ü	Minimalpaare i–ü: bei ü die Lippen runden. Mit Spiegel prüfen.	☐
40	Lesen und lösen, Sehne und Söhne, Hölle und Helle.	e / ö	e–ö: Zunge bleibt gleich, nur die Lippen runden sich bei ö.	☐

Zungenbrecher 41–50

Nr.	Zungenbrecher	Laut	Lösung (so klappt es)	✓
41	Staat und Stadt, Miete und Mitte, Beet und Bett.	lang / kurz	Langer Vokal = doppelte Länge. Klopfe zweimal bei Staat, einmal bei Stadt.	☐
42	Ofen und offen, Wahl und Wall, bieten und bitten.	lang / kurz	Kurzer Vokal + Konsonant sofort, langer Vokal gedehnt.	☐
43	Am Abend arbeitet Anton an anderen Anträgen.	Knacklaut	Jeder Vokal am Wortanfang: kleiner Stopp im Hals: am | Abend | arbeitet | Anton | an | anderen | Anträgen.	☐
44	Der Arzt ist in Ordnung, aber der Anruf ist eine Ausnahme.	Knacklaut	Vokal am Wortanfang: kleiner Stopp im Hals [ʔ]: „der | Arzt | ist | in | Ordnung“.	☐
45	Ein Bäcker backt ein Brot, ein Metzger macht Würste.	ä / ü / ch	ä = langes [ɛː] / kurz [ɛ] („Bäcker, Metzger“). ü in „Würste“. „macht“ = ach-Laut.	☐
46	Das Kind sagt: „Der Tag war lang, der Weg war weit.“	g / d	Wortende g, d = stimmlos: Tag = [taːk], Kind = [kɪnt], weit = [vaɪt]. Auslautverhärtung!	☐
47	Bald backt Bernd bunte Brote beim Bäckerbund.	b / d / t	Auslautverhärtung: bald = [balt], Bernd = [bɛʁnt], bunt = [bʊnt].	☐
48	Herr Müller liest nachts nur nette Nachrichten im Internet.	ü / ch	ü in Müller (Lippen rund); ch nach a = ach-Laut (nachts, Nachrichten): Zunge hinten.	☐
49	Die Königin fährt sechs Stunden zur Küste und kauft sich ein Eis.	ch / ö / ü	ig am Wortende = [ɪç]: König, ruhig, wichtig. „sechs“ = [zɛks].	☐
50	Ich weiß nicht, ob ich noch möchte, was ich damals mochte.	ch / ö	Wechsel ich-Laut (nicht, ich, möchte) und ach-Laut (noch, mochte). Hinter „o“ = hinten!	☐

Wochenplan und Tipps

Woche	Sätze	Fokus
1	1–10	Konsonanten, Rhythmus
2	11–25	ü, ö, ch
3	26–40	sch, st, pf, ng, eu
4	41–50	Länge, Auslautverhärtung, Mix

3 Tipps
1. Lieber 3 Sätze richtig als 10 falsch. 2. Aufnehmen und mit Muttersprachler-Audio vergleichen. 3. Wenn ein Laut hängt: erst Wörter, dann Satz.

© Sprechklar. Persönliche Nutzung. Bitte nicht weitergeben oder weiterverkaufen.