

Stemtips

Ziek?

✓ Verkouden, hees of keelpijn

Verkouden, hees of keelpijn? Neem dan wat 'stemrust', laat je stem recupereren en ga zeker niet fluisteren. Ook dampen is hier echte wellness voor je stemplooien.

✓ Kriebel in de keel

Bij kriebels in de keel is kuchen of schrapen geen goed idee. Dit kan een schadelijke gewoonte worden. Drink dan een slokje water of ga rustig zoemen/neuriën. Blijft de kriebel aanhouden? Ga dan eens dampen.

✓ Allergieën

Allergieën en hooikoorts kunnen de keel irriteren, bijgevolg kan het zijn dat de stemkwaliteit tijdelijk wat afneemt.

✓ Puffers

Deze hebben vaak een uitdrogend effect op de slijmvliezen en dus ook op de stemplooien. Langdurig gebruik van puffers met cortisone kan nefast zijn voor de stem, de stem wordt soms heser, ruwer en lager

✓ Anti-allergie medicatie (antihistaminica)

Vaak uitdrogend effect op de slijmvliezen, dus ook op de stemplooien

✓ Anti-reflux medicatie

Maagzuur irriteert de slokdarm en tast soms ook de stemplooien aan. Deze medicatie heeft een gunstig effect op je stem als je last hebt van (nachtelijke) reflux