



# Stemmen



CSV<sub>VEJLE</sub>

# Gode Råd til Stemmen



## Plej din forkølelse

Tal kun lidt og undlad at synge. Belastning hæver stemmelæberne, og stemmens lyd ændres.



## Undgå vanemæssig rømning

Rømning forværrer irritation og stemmelæber hæver. Synk i stedet, drik koldt vand eller host let med megen luft.



## Undgå at hviske

Hvisken gør stemmen dårligere. Tal som hvis du skulle fortælle en hemmelighed, men uden at hviske.



## Undgå at råbe

Vær opmærksom på ikke at forsøge at overdøve musik eller støj.



## Pas på med irriterende stoffer

Skrappe rengøringsmidler, klorvand og heftigt tyggegummi- eller pastil forbrug kan genere dine slimhinder.



## Undgå tobak

tobak giver hævede stemmelæber og irritation.



## Undgå stress og spændinger

Forsøg evt. at gabe med lyd eller lave sukkelyde. Det afspænder stemmen.



## Vær opmærksom på din kost

for meget mavesyre kan give stemmeirritation uden du mærker, at du har sure opstød.