

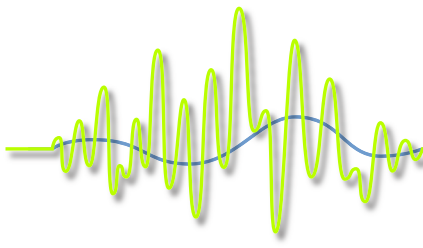
# Stemverzorging

**Anthony van Dijk**  
*stem & zangpedagoog*

Rapenburg 64A  
1011 TZ Amsterdam

tel: 020 - 77 96 613  
e-mail: [info@zangles.net](mailto:info@zangles.net)

[www.zangles.net](http://www.zangles.net)



## Stemverzorging

De stem is gevoelig voor schadelijke invloeden. Zoals :

- plotselinge temperatuurwisselingen,
- schadelijke dampen,
- te sterk gekruide spijsen of dranken enz.

Men kan zich harden tegen ons klimaat met koude douches waarna men zich zo stevig afdroogt dat de huid ervan gaat gloeien.

Laat een bezweet lichaam nooit te snel afkoelen maar sla iets om, een jas of een badhandoek.

Adem altijd door de neus, maar in het bijzonder als het buiten veel kouder is dan binnen.

Laat je in de pauze niet teveel door de fans bestormen maar neem je rust, bedenk dat je je in de tweede helft ook nog moet waarmaken.

Gebruik om af te koelen geen ijs of ijskoude drank, daar kan je maag maar vooral kunnen je ingewanden daar van streek van raken. En je kunt diarree op zo'n moment absoluut niet gebruiken.

Mist, kolendamp, te sterke parfum of aftershave, maar soms ook bloemengeur of stuifmeel zijn allemaal nadelig voor de stem.

Licht en lucht zijn allebei belangrijk voor een gezond functioneren van het gehele lichaam.

De stembanden zijn gevoelig voor verdovende middelen; dus tabak en alcohol, die pijngrensverlagend zijn moeten vermeden worden. De pijnprikkel komt vaak pas de volgende morgen en dan is het kwaad al geschied.

Bij heesheid veroorzaakt door overmatig stemgebruik(bijv. veel concerten vlak na elkaar) is het beste te genezen door te zwijgen, gewoon de hele dag je mond houden! Je kunt het strottenhoofd licht masseren en flink met koud water afspoelen.

Vermeid ook kuchen en keelschrapen.

Eet veel fruit "an apple a day, keeps the doctor away" .

Veel Rock-zangers slikten voor het optreden een rauw ei, ik heb daar nooit verbetering door gezien.

Zorg ervoor dat je slaapkamer vochtig genoeg is verdamp eventueel wat eucalyptusolie in warm water. Op tournee gooi ik altijd een paar glazen water onder mijn bed (soms wel 10).

Bij heesheid kan een stoot vitamine C helpen.

Als de stem helemaal weg is voor het naar bed gaan een glas heet water met daarin zoveel mogelijk suiker opgelost opdrinken, zwijgen tot het optreden en daarna weer zwijgen!

Voel je rauwe keel opkomen neem voor je naar bed gaat een dubbele whisky.

Drink kruidenthee, warm of koud. Kamille, Salie, Lindebloesem, Pepermunt, Rozenbottel. Ik drink dagelijks een eigen mix met deze soorten.