

Wenn die Stimme versagt



Solange die Stimmbänder “funktionieren”, schenken wir ihnen keine Aufmerksamkeit. Doch wehe, wenn sich eine Erkältung auf die Stimmbänder legt und es uns die Sprache verschlägt! Lehrer, Sänger, Moderatoren – alle, die ihre Stimme beruflich besonders dringend benötigen, fürchten Stimmverlust ganz besonders.

Andrea ist Gesangslehrerin und Sängerin. Die Stimme ist ihr Beruf. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass Viren auch die Stimmbänder reizen und eine strapazierte Stimme noch einmal empfindlicher darauf reagiert. Bevor sie auf *Sternanis* und die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM* stieß, hat sie schon viel ausprobiert, um ihre Stimme zu unterstützen – alles bis dahin mit nur mäßigem Erfolg!

STERNANIS HÄLT VIREN IN SCHACH

Infekte sind gerade im Lehrberuf in der kalten Jahreszeit allgegenwärtig. Ist der Kehlkopf mitbeteiligt, dauert ein Stimmverlust noch länger als bei Heiserkeit. Dagegen hilft oft *Sternanis*. Das wärmende Gewürz aus Asien ist mehr als nur eine gute Zutat beim Backen. Die thailändische Medizin empfiehlt den *Sternanis* als Anti-Grippe-Mittel. Als Kapseln eingenommen, bremst er die Ausbreitung von Infekten – je früher er angewendet wird, desto erfolgreicher. Außerdem wirkt er schleimlösend und entspannend – beides ist günstig bei angestregten Stimmbändern.

MSM RETTET DIE STIMME

Hat sich eine Entzündung im Bereich von Hals, Nase, Ohren schon verbreitet, nimmt man den Entzündungshemmer *MSM* zusätzlich. *MSM* ist eine pflanzliche Schwefelverbindung, die für bessere Ver- und Entsorgung der überlasteten Regionen sorgt. Bei permanenter Überlastung der Stimme schwillt die Schleimhaut auf den Stimmlippen an und bildet kleine Knötchen, eventuell sogar ein Ödem, Wucherungen oder Polypen. *MSM* reguliert die Vorgänge im überlasteten Areal und lässt Entzündungen und Schwellungen schneller abklingen.

VITALPILZE TRAINIEREN DAS IMMUNSYSTEM

Meist steht der Stimmverlust aber doch mit einem Infekt in Verbindung. Gegen Infektanfälligkeit kann man langfristig vorbeugen – mit Vitalpilzen wie *Reishi*, *Chaga*, *Cordyceps* oder *Coriolus*, um nur einige zu nennen. Ihre Polysaccharide versetzen das Immunsystem in Alarmbereitschaft, unterstützen also seine Wachsamkeit. Wir setzen dafür in unserem Verein Vollspektrum Vitalpilz-Präparate mit mindestens 70 Prozent Polysacchariden ein, während normale Pilzpulver

nur ganz wenig und übliche Extrakte nur bis zu 30 Prozent Polysaccharide aufweisen.

WAS SONST NOCH HILFT: INHALIEREN

Inhalieren mit Salzwasser, Salbei- oder Fencheltee ist ein altbewährtes Hausmittel bei Heiserkeit, die durch Erkältung entsteht. Damit befeuchtet man die Stimmbänder. Günstig ist auch *Tulsi Tee*, da er antibakteriell wirkt. Sein ätherisches Öl kann man auch tief einatmen, solange er noch dampfend heiß ist. Trinken sollte man bei Heiserkeit aber generell bereits Abgekühltes. Der ultimative Tipp bei Husten, Heiserkeit und angeschlagener Stimme ist lauwarmer *Tulsi Tee* mit Honig und dem Inhalt einer Kapsel *Sternanis*. *J*

> TCM-ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR ALLE, DIE IHRE STIMME STARK BEANSPRUCHEN:

Befeuchtenden Birnensaft trinken oder im Ofen gebratene Birne bzw. gebratenen Apfel sowie kleine Stücke Rohmarzipan genießen. Auf Dinkel, Hirse, Gerste und Thymian verzichten, da sie noch mehr austrocknen.