

Heilkraut für die Stimme

Heute möchte ich dir ein **Heilkraut für die Stimme** vorstellen, von dem ich erst kürzlich erfahren habe und was ich seither sogar hier in der Großstadt oft am Wegesrand sehe ...

Bei meinen Recherchen bin ich auf dieses sogenannte "Sängerkraut" (*Sisymbrium officinale*, dt: Wegrauke) gestoßen, was auf Griechisch soviel bedeutet wie "Ich sichere Singen"...

Die Wegrauke ist eine weit verbreitete Pflanze in den Wildnisgebieten Europas und Afrikas. Sie wird auch wegen ihrer Samen und Blätter kultiviert und für Salat und Senf verwendet.

Daneben scheint sie therapeutische Eigenschaften zu besitzen, insbesondere bei Halskrankheiten wie Pharyngitis, Laryngitis, Husten, Aphonie, Erkältung, Halsentzündungen. Wohl aus diesem Grund wird sie gemeinhin als "Sängerkraut" (auf Italienisch "Erba dei cantanti") bezeichnet.



Wie ich erfahren habe, wird eine Tasse Aufguss von *Sisymbrium officinale* in Italien häufig von Sänger*innen vor künstlerischen Darbietungen getrunken. Der berühmte italienische Tenor Pavarotti soll auf das Kraut geschworen haben.

Auch die italienische HNO-Ärztin Orietta Calcioni hatte dazu bei ihren Patient*innen die Beobachtung gemacht, dass ihre Beschwerden durch dieses Kraut tatsächlich besser wurden, fand aber keine wissenschaftlichen Arbeiten dazu. Auf ihrer Suche kam sie in Kontakt mit einer Professorin, die in einem Forschungs-Projekt das Sängerkraut aus verschiedenen Perspektiven untersuchte. Zusammen kamen sie auf die Idee, weltweit Kollegen aus verschiedenen Ländern zu fragen, ob sie dieses Kraut auch verwendeten oder welche anderen Heilkräuter sie traditionell zum behandeln von Stimmerkrankungen benutzen.

Zusammen mit weiteren Kollegen haben sie dann an der Universität von Milan eine Datenbank erstellt: Herbs for voice (Heilkräuter für die Stimme).

Ihr Ziel ist es, möglichst alle Pflanzen der Welt zu sammeln, die zur Behandlung von Stimmstörungen eingesetzt werden und diese auf ihre Wirksamkeit zu untersuchen.

Insofern dürfen wir gespannt sein, was aus diesem Projekt noch für Erkenntnisse entstehen werden, ich werde es in jedem Fall verfolgen.

Wenn du dich für die Wegrauke interessierst und genaueres über die Anwendung und Wirkweise dieser Heilpflanze erfahren möchtest, dann klicke hier [HIER](#).

Falls du ansonsten interessiert bist, was deiner Stimme gut tut oder schadet und du meine dazugehörigen [Blogartikel](#) noch nicht kennst, dann sei herzlich eingeladen, ihn zu lesen.

Herzliche Grüße,

Deine Canan

