



## Menthol – schadet es tatsächlich der Stimme?



Foto: Shutterstock

ihre Waben herstellen und die antibiotisch und antiviral wirkt. Propolis-Tinkturen gibt es in Apotheken zu kaufen. Nach stimmlicher Belastung oder bei Erkältung empfehlenswert: Gelo Revoice.

### Quick-Tipp

- Isla-Moos
- Emser Salz
- Gelo Revoice
- Salbei-Bonbons
- Propolis-Tinktur



Foto: Shutterstock

Viele Sängern und Sänger schwören darauf: Menthol tut der Stimme gut. Schließlich fühlt es sich angenehm im Hals an, wenn wir ein Minz-Bonbon lutschen: kühlend, erfrischend, wohltuend. Auch die Apotheken sind voll mit Menthol-Produkten, die schnelle Linderung versprechen bei Halsweh, Husten, Heiserkeit. Doch ist das wirklich so? Hilft Menthol der Stimme?

Machen wir ein kleines Gedankenexperiment: Stellen Sie sich einmal vor, Sie sind heftig erkältet. Mit starkem Husten. Nun lutschen Sie ein extra starkes Fishermen's Friend. Wie fühlt sich das an?

Vermutlich merken Sie, dass diese „Fishermen's-Friend-Therapie“ keine gute Idee ist. Menthol und ätherische Öle wirken zwar kühlend und erzeugen das Gefühl kurzfristiger Linderung, tatsächlich greifen sie jedoch massiv die Schleimhäute in Mund, Rachen und Kehlkopf an. Die Schleimhäute wiederum sind

von zentraler Bedeutung für eine gut funktionierende Stimme.

Sicherlich: Eine gesunde Stimme verkraftet durchaus eine Portion Menthol. Doch wirklich etwas Gutes tun Sie Ihrer Stimme damit nicht. Spätestens wenn Sie erkältet sind, sollten Sie daher unbedingt milde *Produkte ohne Menthol und ohne ätherische Öle* bevorzugen, wie beispielsweise Isla-Moos-Pastillen, Emser Salz oder Salbei-Bonbons. Um Erkältungen vorzubeugen oder beginnende Infekte im Keim zu ersticken, empfehle ich übrigens Propolis, eine Substanz, mit der Bienen



Foto: Shutterstock

### Mehr Do's und Dont's für Ihre Stimme unter:



[www.frederikbeyer.de/blog/allgemein/hustenschnupfen-heiserkeit-sokommen-sie-stimmlich-fit-durch-die-erkaeltungszeit](http://www.frederikbeyer.de/blog/allgemein/hustenschnupfen-heiserkeit-sokommen-sie-stimmlich-fit-durch-die-erkaeltungszeit)

## Frederik Beyer

- diplomierter Opernsänger und Gesangspädagoge
- Studium Sprechwissenschaft/Phonetik
- Sprecher hunderter TV-Dokus (ZDF, VOX, Sky, n-tv)
- Stimm- und Sprechtrainer für Unternehmer und Führungskräfte
- Mitglied in der German Speakers Association GSA
- Trainer und Gesellschafter in der Evoleo GmbH [www.evoleo.de](http://www.evoleo.de)

