



## **Efeu: Jodquelle und Stärkungsmittel für Atemwege und Stimme**

Die Anpassungsfähigkeit des Efeus zeigt sich in seinen Inhaltsstoffen, insbesondere durch einen ungewöhnlich hohen Jodgehalt. Jod, ein Halogen, ist eng mit Licht und Luft verbunden.

Wie auch alle anderen Halogene, oder auch genannt „chemische Elemente der 17. Gruppe des Periodensystems“, zeichnet sich Jod durch eine hohe Reaktivität aus. Aufgrund dieser Eigenschaft hat Jod Anwendung in der Naturheilkunde gefunden. Bei der Verbrennung von Jod entsteht eine blaue Farbe. Das Halschakra ist der Farbe Blau zugeordnet und steht in Verbindung zum Kehlkopf und der Stimme. Jod spielt eine wichtige Rolle für die Atmungsorgane aller Lebewesen.

### **Worauf ist der hohe Jodgehalt im Efeu zurückzuführen?**

Auf seine Fähigkeit, Jod aus der Umgebung aufzunehmen und zu speichern. Efeu kann Jod aus dem Boden und aus der Luft absorbieren und in seinen Blättern ansammeln. Seine Anpassungsleistung ermöglicht, dass er in Umgebungen mit niedrigem Jodgehalt überleben kann.

### **Die Bedeutung von Jod für alle Lebewesen**

Stark vom Jodgehalt abhängig ist, wie sich ein Lebewesen entwickeln kann. Vom Laich zur Kaulquappe, zum Lurch und schließlich zum Frosch. Die Ausbildung von Kiemen und anderen Atmungsorganen bei Wassertieren, die sich später an das Leben an Land anpassen, wird maßgeblich durch Jod beeinflusst. Ein eklatanter Jodmangel kann dazu führen, dass sich die Atmungsorgane nicht ordnungsgemäß entwickeln. So sind verschiedene Jodverbindungen für die Gesundheit, auch im menschlichen Organismus, von enormer Bedeutung.

### **Jod und seine Bedeutung für die Gesundheit, Vitalität und Stärkung der Atemwege.**

Jod wird von vielen Sänger\*innen verwendet, um ihre Atemwege zu stärken und ihre Stimme zu schützen.

Hat der Efeu draußen schon die Mauer dieser heiligen Hallen der Oper erklommen?