

GUTZU WISSEN

Eine Frage an den Experten

Prof. Dr. Markus Hess ist HNO-Arzt und Phoniater, ein Spezialist für die Stimme. Er gründete 2014 die Deutsche Stimmklinik auf dem Gelände des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (www.stimmklinik.de).

WARUM FÄLLT MIR DAS SCHLUCKEN SO SCHWER?

Das sogenannte Globusgefühl fühlt sich an wie ein Kloß im Rachen – der sprichwörtliche „Frosch im Hals“. Patienten klagen typischerweise über einen Fremdkörpergefühl, so als ob etwas genau dort sitzen würde. Eigenartigerweise wird gerade beim Schlucken von Speichel – wir nennen es Leerschlucken – ein Widerstand gefühlt. Essen und Trinken ist hingegen problemlos. Wenn am Tag viel gesprochen wird, kann sich das Gefühl noch verstärken und auch noch eine Verschleimung und Kratzen hinzukommen.

Beim „Frosch im Hals“ findet der HNO-Arzt häufig nichts Konkretes. Zuerst wird er abklären, ob eine Erkrankung der Auslöser sein kann, wie etwa ein Tumor, Sodbrennen, Allergien, Schilddrüsenerkrankungen oder Infektionen. Manchmal muss man auch eine Spiegelung der oberen Atem- und Schluckwege durchführen. Wenn all diese Ursachen ausgeschlossen wurden, kommt nur noch eine Erklärung in Frage: Die Muskulatur im Halsbereich ist überan-

strengt. Beispielsweise durch eine ungünstige Kopfhaltung mit angespannter Kehlkopf-Haltemuskulatur beim Schlucken und Sprechen oder auch durch ein vermehrtes Räusperrn kommt es zu einer „repetitive strain injury“ mit Mikrotraumata der Muskulatur, vergleichbar mit dem sogenannten Tennisarm. Hier hilft das manuelle „Entspannen“ und Dehnen der Muskulatur. Die bekannteste Technik ist die Osteopathie-basierte „laryngeale Manipulation“ nach Jacob Lieberman. Damit lassen sich die Beschwerden lindern oder gar heilen – in manchen Fällen gelingt uns das schon nach 15 bis 20 Minuten. ©



FOTO OLAF BALLINUS