

## Therapie gegen überaktive Reflexgeschehen im Rachenbereich („Kaltwassertherapie“)

### GRUNDLAGE:

Die pharyngeale Phase des Schluckens ist als **Reflex** gesteuert, ebenso wie Niesen, Husten und Würgen Reflexgeschehen sind - diese Schutzreflexe laufen in der Regel unwillkürlich ab.

Reflexe werden durch einen **Stimulus** oder spezifischen Reiz ausgelöst, der einerseits typisch ist für den Reflexbogen und andererseits eine gewisse Intensität haben muss.

Es kann durch unglückliche Umständen dazu kommen, dass ein Reflex durch einen falschen Stimulus oder einen an sich richtigen Stimulus, aber bei zu geringer Reiz-Intensität ausgelöst wird. Man spricht von einer **Konditionierung** eines Reflexes.

*Ein bekanntes Beispiel für einen konditionierten Reflex sind die Hunde des Herrn Pavlov: Hunde beginnen beim Geruch und der Sichtung von Nahrung Speichel abzusondern. Pavlov läutete nun jedesmal mit einer Glocke, wenn der den Hunden ihren Fressnapf vorsetzte. Mit der Zeit führte nun auch das alleinige Läuten der Glocke dazu, dass die Hunde begannen, Speichel abzusondern - der Stimulus hatte sich also vom Geruch und der Ansicht von Nahrung auf das Läuten der Glocke ausgeweitet.*

Eine zu tiefe Reflexschwelle im Rachenbereich kann sich als Gefühl der Verschleimung im Hals, einem Räuspierzwang, einem Klossgefühl im Hals oder auch mit Husten/hüsteln äussern.

Die Applikation von **Kälte** führt zu einer momentanen **Dämpfung der Sensibilität**.

*Deshalb wird bei Sportverletzungen oftmals sofort die verletzte Stelle mit einem Kältespray gekühlt. Anderes Beispiel: mit kalten Fingern hat man weniger Gefühl für feine Oberflächen.*

Dies macht man sich nun zu Nutzen, indem man versucht, die „Überempfindlichkeit“ der Rachenreflexe durch die Anwendung von eiskaltem, kohlenensäurehaltigem Wasser wieder auf ein normales Mass zu „**dekonditionieren**“.

### VORGEHEN:

Man hat **IMMER** ein grosses Glas mit **EISKALTEM KOHLENSÄUREHALTIGEM** Wasser vor sich (mehrere Flaschen im Kühlschrank/Gefrierfach zirkulieren lassen, es sollte immer Eiskristalle im Wasser haben).

**JEDESMAL**, wenn man ein Klossgefühl spürt/leer schlucken/sich räuspern/hüsteln will (je nach Symptomatik verschieden) **UNTERDRÜCKT** man dieses Verlangen und **TRINKT** Kaltwasser, bis der Reiz vorüber ist.

Die Therapie ist intensiv. Sie muss **ÄUSSERST KONSEQUENT** durchgeführt werden und dauert mehrere Tage, idealerweise 1-2 Wochen.

#### Literatur:

*„Ice cold carbonated water: a therapy for persistent hyperawareness of pharyngeal mucus and throat clearing“, Acharya A N, Mirza S, Jones N S. in: The Journal of Laryngology & Otology (2007), 121, 354-357*