

EISWASSERTRINKEN

Bei vermehrtem Räusperwang / Hustenreiz

Der obere Teil des Schluckens ist als Reflex gesteuert und kann oft nicht willentlich beeinflusst werden. Manchmal wird dieser Reflex schon zu früh ausgelöst, wenn die Reizschwelle im Rachen erniedrigt ist. Eine zu tiefe Reizschwelle und Reflexschwelle im Rachen kann sich als Gefühl der Verschleimung im Hals, einem Räusperzwang, einem Klossgefühl im Hals oder auch mit Husten / hüsteln äussern.

Kälte führt zu einer momentanen Dämpfung der Sensibilität (Bsp: beim Fussballspielen bekommt der verletzte Spieler Eisspray aufs Knie und springt wieder über das Feld). 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 bringen.

VORGEHEN

Man hat **immer** eine 0.5 Liter PET-Flasche mit **eiskaltem kohlenensäurehaltigem** 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 Eiswasser, bis der Reiz vorüber ist.

Die Therapie ist intensiv. Sie muss **äussert 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

