

## eiskaltes Wasser trinken bei störender Schleimbildung, Räusperzwang, Fremdkörpergefühl im Rachenbereich

Dr. med. Matthias Gauger, Stand 30.09.2022. Gerne darf dieses Dokument unter korrekter Quellenangabe verlinkt, kopiert, weitergeleitet werden.

In diesem Dokument finden Sie Empfehlungen, welche meines Erachtens wissenschaftlich alle gut gestützt sind. Trotz sorgfältigem Recherchieren kann ich nicht für die Vollständigkeit, die Aktualität, die Richtigkeit und die Ausgewogenheit der dargebotenen Informationen garantieren. Ich werde entsprechend meinem Kenntnisstand gegebenenfalls Informationen abändern oder ergänzen. Wer die in diesem Infoblatt erwähnten Empfehlungen befolgt, tut dies in eigener Verantwortung und auf eigene Gefahr.

Möchten Sie benachrichtigt werden, falls wir wieder einen Text zu allgemeinmedizinischen Themen oder im Zusammenhang mit Corona aufschalten? Dann können Sie sich auf unserer [Praxishomepage](#) einschreiben (unter Home).

### störende Rachensymptome führen manchmal zu einem Teufelskreis

Das Gefühl von Schleim, einem Fremdkörper oder einem Kloss im Rachen verbunden mit einem Husten- oder Räusperbedürfnis ist eine relativ häufige und störende Symptomatik, für welche sich – auch bei gründlicher ORL-ärztlicher Abklärung – häufig keine klare Ursache finden lässt. Die Beschwerden – obwohl harmlos – können sehr hartnäckig und schwierig therapierbar sein.

Räuspern, Niesen, Husten und Würgen sind reflexartig aktivierte Reinigungsmechanismen für die Atemwege. Bei Luftwegsinfekten, welche mit vermehrter Sekretbildung einhergehen oder bei Reizungen durch Staub oder Fremdkörper sind diese Schutzreflexe sehr sinnvoll.

Manchmal werden diese Reflexe aber auch bereits durch sehr leichtgradige Reizungen aktiviert, - so stark, dass wir das Husten oder Räuspern selbst unter Willensanstrengung nicht unterdrücken können. Oder es kann vorkommen, dass durch das vermehrte Räuspern oder Husten die empfindlichen Schleimhautoberflächen Mikroverletzungen davontragen, wodurch sie erst recht zur Sekretbildung angeregt werden, was dann wieder den Husten- und Räusperreflex aktiviert usw.

Man spricht dann von einer Konditionierung, oder von einer zu tiefen Reflexschwelle oder von einem Teufelskreis.

Patientinnen und Patienten, welche davon betroffen sind, schildern, dass Sie besonders am Morgen nach dem Aufstehen oder abends nach dem Zubettgehen ein Gefühl der Verschleimung im Halsbereich haben, verbunden mit einem Zwang zum Husten oder Räuspern oft über mehrere Stunden hinweg.

### den Räusper- und Hustenzwang durch eiskaltes Wasser unterbinden

Bei Sportverletzungen wendet man Eispackungen oder Kältesprays an, weil Kälte die Empfindlichkeit der Schmerzrezeptoren herabsetzt. Auf ganz ähnliche Weise kann die Anwendung von Kälte im Rachenbereich ebenfalls zu einer vorübergehenden Dämpfung der Sensibilität der Schleimhäute führen, wodurch die Reinigungsreflexe weniger stark ausgelöst werden. Die Überempfindlichkeit kann sich so normalisieren.

## Vorgehen

Jedesmal wenn man Verschleimung oder ein Klossgefühl verspürt und leer schlucken, sich räuspern oder husteln will, unterdrückt man dieses Verlangen und trinkt stattdessen schluckweise eiskaltes Wasser, bis der Reiz vorüber ist. Zu diesem Zweck sollten Sie immer eiskaltes kohlesäurehaltiges Wasser greifbar haben. Also mehrere Flaschen im Kühlschrank oder im Gefrierfach lagern und/oder Eiswürfel parat haben.

Diese Therapie sollte möglichst konsequent über mehrere Tage (bis zu 2 Wochen) durchgeführt werden. Sie hat in einer Studie aus dem Jahre 2007 zu sehr guten Resultaten geführt, besonders bei denjenigen Patienten mit besonders ausgeprägter Symptomatik.

## Literatur

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