

det Ultraschall an, um mögliche Veränderungen an Schilddrüse oder Lymphknoten aufzuspüren. „So sehen wir jede Schwellung, jede Zyste, jeden Tumor.“ Die gute Nachricht: Bei 99 Prozent aller Patienten mit dem sogenannten Globusgefühl entdeckt der Experte nichts dergleichen. „Die meisten sind gesund.“

Woher aber kommen die lästigen Beschwerden dann? Überwiegend sind drei Faktoren dafür verantwortlich: entweder der Rückfluss von Magensäure (Reflux), die aus dem Oberbauch in den Rachenraum aufsteigt und dort die Schleimhäute reizt. „Diese Irritation kann sich als Fremdkörpergefühl äußern“, sagt Huverstuhl. Außerdem kommen zu trockene Schleimhäute im Nasen-Rachen-Raum als Ursache infrage. Sie erzeugen ein Spannungs-

gefühl, das ebenfalls wie ein Fremdkörper wahrgenommen wird. Und schließlich kann Stress zu einer Verspannung der Hals- und Schluckmuskulatur führen.

Löst ein Reflux das Kloßgefühl im Hals aus, schaffen sogenannte Protonenpumpenhemmer Abhilfe. Bei trockenen Schleimhäuten rät HNO-Experte Huverstuhl: „Viel trinken, Bonbons lutschen und eventuell auch einen Luftbefeuchter verwenden.“

### Verspannungen wegtrainieren

Mit Entspannungstraining können Betroffene Verspannungen entgegenwirken und so damit verbundene Symptome wie das Kloßgefühl lindern. Auch Atemübungen sind hilfreich. Die Atempädagogin und Physiotherapeu-

tin Rega Rutte aus Kelheim rät: „Man sollte dabei versuchen, die Wahrnehmung vom Hals weg auf eine andere Körperstelle zu lenken. Also den Atem zum Beispiel im Rücken oder im Bauch zu spüren.“

Ute Essig

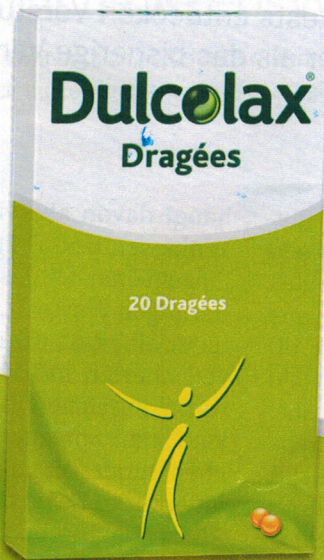
### Warnsignale

Bei diesen Symptomen sollten Sie zum Arzt gehen:

- Schmerzen
- einseitiges Druckgefühl
- Heiserkeit oder andere Stimmprobleme
- (schmerzhafte) Schluckstörungen

# Verstopfung?

Dulcolax® befreit planbar und gut verträglich.



PLANBAR ÜBER NACHT



CA. 15 - 30 MINUTEN

Überzeugen Sie sich selbst!



Fragen Sie bei Verstopfung nach **Dulcolax®** in der Apotheke

\*IMS Abführmittel Absatz 2015

Dulcolax® Dragées / Dulcolax® Zäpfchen. Wirkstoff: Bisacodyl. Dulcolax® NP Tropfen / Dulcolax® NP Kinder Tropfen. Wirkstoff: Natriumpicosulfat. Zur Anwendung bei Verstopfung, bei Erkrankungen, die eine erleichterte Darmentleerung erfordern; zusätzlich: Dulcolax NP Kinder Tropfen: Bei Kindern ab 4 Jahren; zusätzlich bei Dulcolax Dragées u. Dulcolax Zäpfchen: sowie zur Darmentleerung bei Behandlungsmaßnahmen u. Maßnahmen zum Erkennen von Krankheiten (therapeut. u. diagnost. Eingriffe) am Morgen. Wie andere Abführmittel sollten Dulcolax Dragées, Dulcolax Zäpfchen, Dulcolax NP Tropfen u. Dulcolax NP Kinder Tropfen ohne ärztl. Abklärung der Verstopfungsursache nicht täglich oder über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Dulcolax Dragées: Enthält den Farbstoff Gelborange S, Lactose u. Sucrose. Dulcolax NP Tropfen/ Dulcolax NP Kinder Tropfen: Enthält Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 0116 P1/16