

Merkblatt posteriore Laryngitis (hintere Kehlkopfreizung)

Bei Ihnen wurde eine Kehlkopfspiegelung durchgeführt und alles war in Ordnung! Vielleicht wurden aber Schleimhautveränderungen festgestellt, die durch Magensäure verursacht sein könnten (vielleicht als saures Aufstossen (GERD, gastroösophagealer Reflux) bemerkt, oftmals aber unbemerkt als «stiller Reflux»). Vielleicht handelt es sich aber auch nur um Gase (z.B. Pepsin), die vom Magen bis in den Kehlkopf und die Mundhöhle aufsteigen und Reizungen verursachen. Wir nennen das dann «laryngopharyngealen Reflux» LPR.

Es handelt sich im Kehlkopf um völlig harmlose Schleimhautreizungen, die aber sehr störende Symptome verursachen können wie Klossgefühl, Reizhusten, «Verschleimung» und manchmal auch leichte Schluckschmerzen.

Verhaltensmassnahmen:

Sie können selbst dazu beitragen, dass sich Ihre Symptome verringern:

- *Achten Sie darauf, Ihr Normalgewicht zu halten oder zu erreichen.*
- *Beschränken Sie folgende Nahrungs- und Genussmittel auf ein Minimum (aber machen Sie das mit gesundem Menschenverstand...das Leben soll ja weiter Freude machen):*
 - *Nikotin*
 - *Kaffee*
 - *Alkohol*
 - *Schokolade*
 - *Saure, scharfe, fettige Speisen*
- *Versuchen Sie, zwischen der letzten Mahlzeit am Abend und dem Zubettgehen zwei, besser noch drei Stunden vergehen zu lassen.*
- *Schlafen Sie mit erhöhtem Oberkörper (besser als ein hochgestelltes Kopfteil ist das Unterlegen des ganzen Bettes).*
- *Achten Sie darauf, Ihren täglichen Stress zu reduzieren, bzw. einen Ausgleich zu schaffen zwischen Belastung und Entspannung.*

Medikamentöse Therapie:

In manchen Fällen reicht das Einhalten dieser Verhaltensmassnahmen nicht aus, um eine Beschwerdefreiheit zu erreichen.

Dann werden Medikamente, sogenannte Protonenpumpenhemmer (Säureblocker), eingesetzt, welche die Säureproduktion im Magen reduzieren, wobei durch das gleichzeitige Einhalten der Verhaltensmassnahmen die medikamentöse Therapie unterstützt werden kann.

Für die medikamentöse Therapie ist wichtig, dass sie

- *regelmässig*
- *hochdosiert*
(*einmal täglich 1 Tablette (z.B. Pantoprazol 40mg) eine halbe Stunde vor dem Essen) und abends*
Alginate (z.B. Gaviscon).
- *für mindestens 6 Wochen, allenfalls bis 12 Wochen*
(*eine Wirkung tritt oft erst nach vier Wochen ein! Haben Sie Geduld!*)

durchgeführt wird, damit sich der gewünschte Erfolg einstellen kann.

Während der Therapie sollte auf eine genügende Zufuhr von Magnesium, Calcium und Vitamin D geachtet werden. Und natürlich ist das Ziel, die Medikamente nach der Therapie auch wieder absetzen zu können!

Sollten weder die medikamentöse Therapie noch die Verhaltensmassnahmen zu einer Beschwerdefreiheit führen kann es nötig werden, Sie an einen Gastroenterologen zu überweisen, der eine Magenspiegelung durchführt.