

...ein Frosch im Hals?

Kaum hat man morgens die Augen aufgemacht, schon kratzt es im Hals, man spürt einen Kloß, muss sich räuspern oder husten – und das ganz ohne Infekt. Wie findet der Frosch seinen Weg in den Hals?

Der Frosch gehört zu den artenreichsten Vertretern aus der Wirbeltierklasse der Amphibien, und eine Sorte findet sich sogar im menschlichen Rachen: Den umgangssprachlichen Frosch im Hals kennt eigentlich jeder, ebenso dessen Bedeutung. Dabei ist die Bezeichnung gar nicht so treffend, denn das Fröschlein tritt in der Regel unter der Zunge auf. Dort sitzt nämlich eine Speicheldrüse. Entzündet sich diese, bildet sich eine Ranula, das lateinische

Wort für kleines Fröschlein. Die auch als Mundbodenzyste bezeichnete Schwellung kann walnussgroß werden, somit ein starkes Fremdkörpergefühl auslösen und beim Sprechen oder Schlucken stören. Das kratzige und stimmbeeinflussende Fremdkörpergefühl, das allerdings die meisten meinen, wenn sie von einem Frosch im Hals sprechen, befindet sich eher im Rachen oder Kehlkopfbereich und führt zu Husten, Schluckproblemen oder Räusperzwang – sogar die Stimme kann einem kurzzeitig versagen.

Dauerbrenner oder Kurzzeitproblem? Ab und zu kann man schon einmal einen Frosch im Hals haben – überlastete Stimmbänder durch zu viel Reden, aber auch zu trockene Heizungsluft, Medikamente oder wenig Trinken können zu dem unangenehmen Kloßgefühl führen. Sind unsere Schleimhäute trocken oder gereizt, bildet unser Körper als Gegenmaßnahme an dieser Stelle vermehrt Schleim. Wir registrieren dadurch einen Fremdkörper an einer Stelle, an die er nicht gehört und wollen diesen wieder hinausbefördern, durch Husten oder Räuspern. Letzteres ist so etwas wie der kleine Bruder vom Husten, nur eben nicht in der Lunge, sondern im Schlund oder Kehlkopfbereich. Muss man sich jedoch häufiger oder sogar ständig räuspern, empfiehlt sich die ärztliche Abklärung.

Vielfältige Gründe Am häufigsten stecken grippale Infekte hinter dem schleimigen Fremdkörpergefühl im Hals. Aber auch ganz andere Erkrankungen führen zu der typischen Symptomatik. Eine davon ist das Postnasal-Drip-Syndrom (PND), das sich gerne einem einfachen Schnupfen anschließt: Neben- und Stirnhöhlen entzünden sich, bilden mehr Schleim und befördern diesen bevorzugt nachts in den

Schlundrachen, wo die Schleimhäute auf die Reizung reagieren und den Betroffenen vor allem morgens zum Räuspern nötigen. Der Frosch kann aber auch von ganz ungeahnter Stelle kommen, nämlich aus dem Magen. Sodbrennen und Reflux führen zu einer Reizung der Schleimhäute im Hals, der Körper bildet daraufhin mehr Schleim, um die empfindlichen Häute vor der aufsteigenden Magensäure zu schützen. Schon entwickelt sich ein Fremdkörper- oder Kloßgefühl im Hals. Dabei kann Reflux auch unbemerkt über Nacht auftreten – ohne dass ansonsten Magenschmerzen oder Sodbrennen bestehen. In manchen Fällen können auch Schilddrüsenprobleme zu einem Frosch im Hals führen, die vergrößerte oder eventuell entzündete Drüse drückt dabei von innen gegen den Schlund- oder Kehlkopfbereich. Doch egal welche Ursache zugrunde liegt, wichtig ist, nicht in einen Räusperzwang zu verfallen. Das ständige Räuspern reizt die Schleimhäute zusätzlich – ein Teufelskreis entsteht. Besser vorsichtig husten, Stimme schonen und mit Hyaluronsäure- oder Panthenol-haltigen Lutschpräparaten die Schleimhäute pflegen. ■

Farina Haase,
Apothekerin/Redaktion



© BrianLasenby / iStock / Getty Images

**NEU**

Mein Geheimtip:
Ich investiere jetzt in Öl

Schönheit kauft man in der Apotheke. Das neue EUBOS ANTI AGE MULTI ACTIVE FACE OIL bringt meiner Haut unwiderstehliche Weichheit und Glätte. Die innovative Wirkstoffkombination mit Zell- und DNA-Schutz versorgt die Haut mit wertvollen Lipiden und verfeinert das Hautbild. Die Gesichtshaut und das Dekolleté werden sichtbar gestrafft und restrukturiert.

Meine Haut. Meine Pflege. Mein EUBOS.

 Parfüm-frei Paraben-frei PEG-frei

ohne Silicone

ohne Mineralöl

ohne Mikroplastik

