

## Schleimhautpflege im HNO-Bereich

---

Die Schleimhaut im HNO-Bereich kann durch verschiedene Faktoren wie Rauchen, Alkohol, scharfe Gewürze, Bestrahlung, Chemotherapie, Infektionen oder Medikamentennebenwirkungen gereizt oder geschädigt werden. Dies kann zu Beschwerden wie Verschleimung, Räsperzwang, Fremdkörpergefühl, Verkrustung oder Verstopfung führen.

Um die Schleimhaut zu pflegen und zu regenerieren gibt es einige Maßnahmen, die Sie befolgen können:

**Trinken** Sie viel (lauwarmes) Wasser (zwei bis drei Liter pro Tag).

**Vermeiden** Sie Kaffee, Alkohol, Kohlensäure, zu heiße oder zu kalte Getränke oder Speisen.

**Gurgeln** Sie zweimal täglich für 30 Sekunden mit Salbeitee oder einer Salzlösung (Messerspitze Salz auf Zahnputzbecher lauwarmes Wasser).

**Spülen** Sie die Nase zweimal täglich mit Salzwasser (halber Liter lauwarmes Leitungswasser + ein gestrichener Teelöffel Salz). Verwenden Sie dafür eine Nasendusche, die Sie in der Apotheke oder im Sanitätshaus erhalten. Das Ergebnis sind Schleimlösung, Abschwellung und Förderung des natürlichen Reinigungsmechanismus der Schleimhaut. Die Nasenspülung dient der Vorbeugung und Behandlung von Infektionen und Allergien.

**Lutschen** Sie Lutschbonbons (mit Salz, Honig oder Salbei, kein Menthol). Sie befeuchten die Atemluft und regen den Speichelfluss an.

Führen Sie **Inhalationen** durch: Einen Topf mit heißem Wasser füllen, den Kopf mit Handtuch darüber halten und den Dampf fünf bis zehn Minuten lang mit tiefen, ruhigen Zügen inhalieren. Vor dem Aufgießen Salbeiblätter oder Salz in den Topf geben. Die leicht flüchtigen Stoffe werden vom Wasserdampf zu den Schleimhäuten transportiert und wirken dort entzündungshemmend und keimtötend, verflüssigen den Schleim und aktivieren die Flimmerhärchen, die den Schleim in Richtung Rachen abtransportieren.

Verwenden Sie bei Bedarf einen **Speichellersatz**, um die Mundtrockenheit zu lindern.

Achten Sie auf eine **ausgewogene Ernährung**, um einer Mangelernährung vorzubeugen.

**Rauchen Sie nicht**, da es die Schleimhäute reizt!

**Vermeiden Sie trockene und sehr kalte Luft** (zum Beispiel in klimatisierten Räumen). Für eine ausreichende Luftfeuchtigkeit in der Raumluft können feuchte Tücher über der Heizung oder kleine Wasserschälchen auf dem Fensterbrett sorgen.

## Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen bei laryngopharyngealem Reflux

Was zu tun ist:

- 4-6 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt essen
- Zeit nehmen beim Essen
- Gewichtsreduktion bei Übergewicht oder Adipositas
- Schlafen mit erhöhtem Oberkörper
- Proteinreiche Speisen und
- Viel Vollkornprodukte und Gemüse essen
- Zucker- und kohlenstoffarme Getränke bevorzugen
- Schonende Garmethoden wählen

Was es zu vermeiden gilt:

- Stress
- Koffein (Teein), Alkohol, Nikotin
- Späte Mahlzeiten kurz vor dem Hinlegen
- Scharfe Gewürze
- Zwiebeln (roh)
- Zitrusfrüchte
- Sehr fetthaltige Speisen
- Sehr heiße Speisen
- Pfefferminze, Eukalyptus
- Zucker, Schokolade...

Zusätzlich zu diesen Maßnahmen können ggf auch Medikamente eingenommen werden, die die Säureproduktion im Magen hemmen oder neutralisieren, wie z.B. Protonenpumpenhemmer, H<sub>2</sub>-Blocker oder Alginate. Diese Medikamente sollten jedoch nur nach Rücksprache mit uns oder dem Hausarzt/Gastroenterologen verwendet werden, da sie Nebenwirkungen haben können und nicht für jeden Patienten gleichermaßen geeignet sind.