

Globusgefühl - über den “Frosch im Hals”

Beschwerden

Der typische “Globus-Patient” klagt über ein Fremdkörpergefühl (Kloßgefühl), den sogenannten “Frosch im Hals”.

Essen und Trinken funktionieren meist ohne Probleme, der Druck stellt sich gerne beim “Leerschlucken” ein. Manchmal haben die Patienten auch wiederkehrende Stimmprobleme und Heiserkeit oder eine vermehrte Stimmanstrengung.

Erklärungsmodell

Das Kloßgefühl wird durch eine vermehrte Anspannung der Muskeln bedingt, die den Kehlkopf halten. Vielleicht ein wenig vergleichbar mit einem Tennisarm.

Besonders wichtig hierbei ist der “Schlundschnürer-Muskel”, der Musculus constrictor pharyngis. Diesen Muskel kann man als einen sehr “emotionalen” Muskel beschreiben: dies bedeutet, dass es beim Unterdrücken von Emotionen wie Trauer, Wut und Angst zu einer Anspannung dieses Muskels kommt. Besonders, wenn die Gefühle nicht durch Weinen, Schreien, etc. “rausgelassen werden” können.

Die Anspannung dieser Muskeln kann dazu führen, dass die Stimmlippen nicht locker und frei schwingen können und die Stimme nicht anspricht. Als Reaktion kommt es dann zum Räuspern, um den Stimmeinsatz zu “erzwingen”.

Ein Muskel, der fehlbelastet oder überlastet ist, ist meistens auch in Ruhe stärker angespannt. Diese Anspannung kann im Rachenraum dann zum Kloß- oder Fremdkörpergefühl führen. Dies wiederum bedingt eine noch stärkere Anspannung und damit wieder eine Zunahme des Fremdkörpergefühls. Ein Teufelskreis!

Therapiemaßnahmen

Stimm- und gesangstherapeutische Maßnahmen

Stimm- und gesangstherapeutische Maßnahmen dienen dem Abbau unnötiger Muskelspannungen. Eine verbesserte Stimmhygiene (siehe Patienteninfo “Stimmhygiene”), die Optimierung von Atem- und Stimmtechnik, Haltung und Körperspannung sowie die Verbesserung der Körperwahrnehmung sind hierbei wichtige Elemente. Die Patienten sollen zudem in ihrer psychischen Widerstandskraft gestärkt werden und ihre Emotionswahrnehmung verbessern, z.B. durch das Erlernen von Entspannungstechniken.

Osteopathische Therapie

Als Therapie hilft das gezielte (!) Lösen der Fehlspannung durch das manuelle “Entspannen” und Dehnen der entsprechenden Muskeln. Die bekannteste Technik hierfür ist die laryngeale osteopathische Manipulation nach Jacob Lieberman. Diese dauert typischerweise ca. 10 bis 20 Minuten. Oft gelingt es schon mit einer einmaligen Behandlung, den Teufelskreis zu durchbrechen.