

HNO-Phoniatrie-Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Matthias Weikert u. Dr. med. Joachim Fuhrmann u. Dr. med. Iris Hake
93051 Regensburg - Paracelsusstr. 1 - Im GesundheitsForum bei den ARCADEN

Allergologie Stimm-u.Sprachstörungen

Operative Tätigkeit: Belegarzt Krkh. Barmh. Brüder - Klinik St.Hedwig u. Ambulante Operationen im CRC

Tel: 0941/29707-0 Fax: 0941/29707-29

www.forumhno.de e-mail: info@forumhno.de Inst.Nr. 74135085 KV-Nr. 68/13193

Reflux- und Stimmstörung ()

Sehr verehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

aufgrund der HNO-ärztlichen und stimmärztlichen Untersuchung wurde eine Beeinträchtigung Ihrer Stimmlippen- und Stimmfunktion durch „saure Dämpfe aus dem Magen“ (minimaler Reflux = Zurückfließen von Magensaftflüssigkeit und Magensaftsdämpfen) festgestellt. Den abgegebenen „sauren Magendampf“ (sozusagen zurück und nach oben durch die Speiseröhre in Richtung Schlund und Kehlkopf) nennt man **Reflux**.

Dadurch kann eine sog. „hintere Kehlkopfentzündung“ ausgelöst werden. Dies führt zu Störungen der Feinbeweglichkeit der Stimmlippen, mit der Folge von Stimmstörungen. z.B. können spätabendliche oder auch nächtliche Vollspeisung, sowie zusätzlich Nikotin- und Alkohol-Konsum zu einer solchen Refluxerkrankung führen, dies ist für stimmintensive Berufe, insbesondere Schauspieler, Sänger, Vortragende, Dozenten, Prediger, Ansager von Nachteil, da es zu spürbaren und auch hörbaren Beeinträchtigungen der Sprech- und Singstimme führen kann. Hauptbeschwerden stellen sich meistens am nächsten Tag ein, in Form von morgendlichem Räuspern, Husten oder brennendem Gefühl im tiefen Rachen. In der Kehlkopfuntersuchung zeigen sich Rötung, glasige Schwellung der hinteren Kehlkopfregion (Postcricoidregion) und der Stellknorpel (Aryknorpel). Der HNO-Arzt sieht mit der speziellen Kehlkopflupe Rötung und Schwellung der hinteren Kommissur, einschließlich der hinteren Stimmlippenfortsätze, welche sog. „rote Käppchen“ zeigen können. In seltenen Fällen kommt es zu begleitendem Stimmlippenödem im hinteren Drittel bis zu einem Granulom (einer gutartigen Schleimhautwucherung) im Stellknorpel-Bereich.

Es handelt sich dann um eine sog. Reflux-Laryngitis mit Stimmbeeinträchtigung. Sie können z.B. durch eine gewisse Diät diese Reflux-Symptomatik verhindern.

Zu meiden sind:

- **Süßigkeiten** (Honig, Marmelade, Bonbons, Schokolade, Gummibärchen, Gebäck, Lebkuchen, Mehlspeisen u.a.m.)
- **fette Speisen**, insbesondere stark erhitzte Fette wie Gebratenes und Frittiertes, Zwiebeln, Knoblauch, stark gewürzte Speisen (auch Chips und Flips usw.) und scharfe Speisen.
- **Getränken**: Kaffee, Trinkschokolade, Fruchtttees, Limonaden, Spezi, Fruchtsäfte, Wein, Sekt und hochprozentige Alkoholika.

Erlaubt sind:

- Saures und süßes Obst nur in kleinen Mengen.
- Alle Brotsorten, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Knödel, mageres Fleisch, magere Milch, Milchprodukte, Salat und nicht blähendes Gemüse.
- An Getränken sind willkommen: Wasser (möglichst kohlenstofffrei bzw. kohlenstoffarm), Kräutertee, grüner Tee, Milch, Bier bis zu einem _ Liter, sowie 1 – 2 Tassen schwarzer Tee.

Und ganz wichtig:

- **Nehmen Sie sich zum Essen genügend Zeit und kauen Sie die Speisen gut.**
- **Vermeiden Sie spätabendliche Vollspeisung – dann können Sie die Refluxsymptomatik mit den oben beschriebenen Beschwerden, insbesondere die Stimmbeeinträchtigung, reduzieren oder sogar ganz vermeiden.**

Je nach Beschwerdesymptomatik und Verlauf haben wir Ihnen geraten, eine internistisch-gastroenterologische Untersuchung durchführen zu lassen, in Form der Oesophagogastroskopie (das ist die Speiseröhren-Magenspiegelung) durch einen Facharzt für Innere Medizin/Gastroenterologie. Neben der Magenspiegelung kann auch eine Magensäuremessung durch gestimmte Sonden bestimmt werden; diese Sonden werden praktisch geschluckt und liegen im oberen und unteren Oesophagus (also in der Speiseröhre) und messen praktisch den Säuregehalt der zurückfließenden und hochsteigenden Magensäure/sauren Dämpfe. Je nach Ergebnis der Untersuchung kann es indiziert sein, dass man säurehemmende Medikamente einnimmt, die sog. Magenschleimhaut-Protonen-Inhibitoren wie Omebrazol, Pantozol, Nexium, Antra. Die Art und Weise und die Dosierung einer dieser Säureblocker sollten Sie mit Ihrem Internisten oder auch mit Dr. Weikert und den ärztlichen Mitarbeitern absprechen.

Der Sinn und Zweck dieses Informationsblattes ist es, Ihnen zu erklären, dass durch diese Ernährungsempfehlungen die Refluxsymptomatik erheblich reduziert oder sogar vermieden werden kann. Dadurch verbessert sich Ihr Wohlbefinden und insbesondere die Stimmfunktion.

Wir bitten um Beachtung und wünschen Ihnen alles Gute.

Dr. Weikert mit Mitarbeiter und Praxisteam