



# Therapie bei Reizhusten, Räusperzwang und Fremdkörpergefühl im Hals (Globusgefühl)

**Möchten Sie Ihren lästigen Reizhusten endlich lindern können?**

**Ist aus gelegentlichem Räuspern inzwischen ein störender Tick geworden?**

**Spüren Sie einen Kloss oder eine unangenehme Empfindung im Hals?**

Spezialisiert auf diese Symptomatik kann ich Sie ganz persönlich und individuell, therapeutisch begleiten.

Sie erfahren mehr über mögliche Ursachen und präventive Möglichkeiten, bekommen Hilfe im Umgang mit den Symptomen angeboten und erlangen deren Linderung durch meinen ganzheitlichen Therapieansatz.

Ziel ist dabei immer die Verbesserung der Funktions- und Handlungsfähigkeit sowie auch der generellen Lebensqualität.

Von Reizhusten und Räusperzwang spricht man, wenn Sie husten oder sich räuspern müssen, obgleich keine Erkältung (mehr) besteht und auch kein Schleim abgehustet oder durch Räuspern nach aussen befördert wird. Tatsächlich stammt jedoch die Reizempfindung in diesem Fall nicht von einem Schleimpfropf oder einem Fremdkörper im Hals, sondern entsteht durch fasziale und muskuläre Fehlspannungen resp. Fehlfunktionen.

Bei einem Globusgefühl kann das Schlucken von Speichel bzw. das leere Schlucken unangenehm oder schmerzhaft sein, das Atmen kann als erschwert und anstrengend empfunden werden. Ein Zwang, sich zu räuspern und Stimmstörungen können ebenfalls Begleiterscheinungen sein. Andere mögliche Symptome sind Schmerzen, Kratzen oder Brennen, Trockenheitsgefühl oder vermehrte Schleimbildung im Hals.

Folgende therapeutische Behandlungen biete ich an bei Reizhusten, Räusperzwang und Fremdkörpergefühl im Hals:

- Manuelle Techniken zur Spannungsregulation der Muskeln, Faszien und Strukturen im Kopf-, Hals-, Schulter- und Brustbereich
- Atem- und Stimmtherapie
- Körperbewusstseinstaining und Selbsthilfeübungen
- Bewältigungsstrategien und neue Umgangsmöglichkeiten
- Körperzentrierte psychodynamische Selbstwirksamkeitsmethode PEP®

Eine nachhaltige Verbesserung der Symptome kann in 5-7 Sitzungen, kombiniert mit der regelmässigen Anwendung der Eigenübungen im Alltag, erreicht werden.

## atem & stimme

Judith Furrer-Bregy  
Eidg. dipl. Komplementärtherapeutin  
Dipl. Atem-Körpertherapeutin  
Dipl. Stimmpädagogin

### Infos und Anmeldung

Judith Furrer-Bregy:  
[www.atemundstimme.ch](http://www.atemundstimme.ch)  
078 883 07 04