

»Verhaltensmaßregeln nach Mandeloperation (Tonsillektomie)«

- **Essen:** Zu meiden sind scharf gewürzte, saure, heiße und harte Speisen. Keinen Fisch, keine Nüsse, kein Krokant, keine Bonbons. Frisches Obst (auch Bananen) wegen der Fruchtsäure meiden.
- **Trinken:** Keinen Bohnenkaffee oder Alkohol wegen der Kreislaufbelastung. Keine sauren und kohlenstoffhaltigen Getränke, keine Fruchtsäfte.
- Kein Nikotin.
- Jede **körperliche Anstrengung vermeiden**, nicht schwer heben, nicht bücken, **kein Sonnenbad**. Auch lange Spaziergänge in praller Sonne sind zu meiden. Sport, Schulsport und Schwimmen sind 3 Wochen nach der Operation wieder erlaubt.
- **Verzichtet** werden muss außerdem auf ein **heißes Vollbad** sowie **Haarewaschen und Gurgeln**.
- Bei **anhaltendem Husten, Räusperzwang oder erschwertem Stuhlgang** sind entsprechende Medikamente angezeigt.

Die oben angeführten Verhaltensmaßregeln sollten mindestens bis zum 10. Tag, brauchen im Allgemeinen jedoch nicht länger als bis zum 14. Tag nach der Operation eingehalten zu werden.