

Schlucken – eine lebenswichtige Fähigkeit!

Das Schlucken wird schon im Mutterleib gelernt und trainiert, weil es die einzige natürliche Möglichkeit ist, den Körper, auch schon unmittelbar nach der Geburt, mit Nahrung zu versorgen. Es handelt sich dabei um einen äußerst komplexen Vorgang, an dem viele Nerven, Muskeln und Organe beteiligt sind, die sehr exakt gesteuert werden müssen. Aber darüber brauchen wir uns eigentlich keine Gedanken zu machen, da es unbewusst und automatisiert abläuft.

Das normale Schlucken

Wir machen den Mund auf, die Nahrung wird hinein gegeben, zerkleinert, eingespeichelt und dann von der Zunge in den Rachen transportiert. Dort im Übergangsbereich von Mund und Rachenraum, wird der Schluckreflex ausgelöst. Damit keine Nahrung in den Kehlkopf, die Luftröhre und in die Lunge eindringen kann, müssen die Luftwege rechtzeitig verschlossen werden. Infolge des Schluckreflexes hebt sich der Kehlkopf gegen den Kehldeckel. Die Stimmlippen verschließen die Luftröhre und die Speiseröhre wird geöffnet. Nun kann die Nahrung über die Speiseröhre in den Magen gelangen.

Welche Ursachen haben Schluckstörungen?

Schluckstörungen können durch den allgemeinen Alterungsprozess und viele Krankheiten (Schlaganfall, Tumore, Parkinson, Multiple Sklerose,...) ausgelöst werden. Diese Krankheiten führen dazu, dass Organe in ihrer Funktion bzw. Beweglichkeit eingeschränkt sind oder der Schluckvorgang nicht mehr gesteuert werden kann.

Es kommt zu folgenden Einschränkungen:

- Schlechtes Kauen (wegen fehlender Zähne oder schlecht sitzender Zahnprothesen)
- Ungenügendes Einspeicheln der Nahrung (rutscht schlecht)
- Eingeschränkte Zungenbeweglichkeit
- Schwierigkeiten beim Auslösen des Schluckreflexes
- Transportprobleme im Rachen
- Ungenügender Verschluss der unteren Luftwege
- Ungenügende Öffnung des oberen Speiseröhrenverschlusses

Woran erkennt man eine Schluckstörung?

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">▪ Wiederkehrendes unklares Fieber▪ Vermehrtes Husten oder Räuspern beim Essen▪ Atemgeräusche▪ Belegte gurgelnde Stimme | <ul style="list-style-type: none">▪ Nahrungsreste im Mund▪ Nahrung läuft aus dem Mund▪ Nahrungsaufnahme dauert sehr lange▪ Mundtrockenheit oder Speichelfluss▪ Austrocknung |
|---|---|

Achtung:

Auch wenn ein Patient schluckt, bedeutet dies nicht, dass die ganze Nahrung auch in die Speiseröhre gelangt.

Was ist so gefährlich an einer Schluckstörung?

Wenn Nahrung in die unteren Luftwege gelangt, besteht eine große Gefahr einer Lungenentzündung.

Eine besondere Gefahr ist die „stille Aspiration“, bei der Nahrung in die Lunge gelangt, ohne dass der Patient husten muss.

Was sollten Sie tun?

Sie sollten zunächst Kontakt mit Ihrem Arzt und einem Logopäden aufnehmen. Beide untersuchen das Schlucken und leiten in Abhängigkeit von der Ursache, mögliche Maßnahmen zur Behebung der Störung ein.

Was ist das Ziel?

Ziel der Behandlung ist es, wenn möglich eine normale Ernährung durch den Mund zu ermöglichen. Häufig hilft eine Anpassung der Nahrung an die Störung, sowie einige Hinweise, die beim Essen und Trinken beachtet werden müssen. Gezielte logopädische Schlucktherapie kann die Schluckfähigkeit erheblich verbessern.

Es kann aber auch sein, dass zur Sicherstellung der Versorgung mit Flüssigkeit und Nahrung, eine Magensonde gelegt werden muss. Die Sonde kann als eine vorübergehende Maßnahme, oder auch als dauerhafte Maßnahme zur Versorgung mit Nahrung und Flüssigkeit eingesetzt werden.

Aber auch hier ist es stets das Ziel der Schlucktherapie, wieder möglichst rasch zu einer normalen Ernährung zurückzukehren.

Worauf ist zu achten?

- beim Essen und Trinken möglichst aufrechte Sitzhaltung, der Kopf sollte leicht nach vorn gebeugt sein
- Essen in ruhiger Umgebung (möglichst nicht vor dem laufenden Fernseher)
- Zeit zum Essen nehmen
- darauf achten, dass ausreichend oft nachgeschluckt wird
- nach dem Essen noch mindestens 20 Minuten in aufrechter Haltung sitzen bleiben
- auf geeignete Nahrungsmittel achten
- Nahrung sollte gut gleitfähig sein
- gegebenenfalls Nahrung pürieren
- Flüssigkeiten sollten angedickt werden (spezielle Dickungsmittel)
- Vermeidung von Essen mit verschiedenen Konsistenzen, wie z. B. Suppe mit Einlagen
- Vorsicht bei bröseligen faserigen Nahrungsmitteln und Kernen (Reis, Rindfleisch, Müsli, trockener Kuchen, Vollkornbrot, ...)

Wichtige Hinweise!

- Nehmen Sie die Warnungen des Arztes oder Logopäden ernst.
- Halten Sie sich an die empfohlenen Schluckdiäten, ändern Sie erst nach Rücksprache mit dem Arzt oder der Logopädie.
- Fragen Sie immer nach, wenn etwas unklar ist.