

**Zeitschrift:** Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

**Herausgeber:** Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

**Band:** - (1998-1999)

**Heft:** 63

**Artikel:** Schluck-Tips für nicht demente Patienten mit neuromuskulären Erkrankungen, z.B. ALS, und anderen Leiden, die das Schlucken beeinträchtigen, wie zum Beispiel Parkinson oder bei MS sowie nach Hirnschlägen

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-790078>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## **Schluck-Tips**

*für nicht demente Patienten mit neuromuskulären Erkrankungen, z.B. ALS, und anderen Leiden, die das Schlucken beeinträchtigen, wie zum Beispiel Parkinson oder bei MS sowie nach Hirnschlägen.*

Es handelt sich dabei um allgemeine Vorschläge. Ein genaues Programm sollte unter Mitarbeit von qualifizierten Fachleuten auf individueller Basis ausgearbeitet werden.

### **1. Allgemeine Körperhaltung und Umgebung**

#### **Die richtige Haltung**

**Kopfhaltung** Halten Sie Ihren Kopf gerade oder leicht nach vorn geneigt  
**Oberkörper-  
haltung:** Halten Sie Ihren Oberkörper möglichst senkrecht, vor allem, wenn Sie Flüssigkeit trinken. Sitzen Sie gerade auf einem stabilen Stuhl und stellen Sie beide Füsse fest auf den Boden.

**Umgebung:** Gestalten Sie Ihre Mahlzeiten so angenehm und entspannt wie möglich  
Ihr wertvollstes Instrument wird ein fortlaufendes Essjournal sein, in das Sie eintragen, was Sie gegessen haben, welche Strategie Sie angewandt haben und wie leicht oder schwer das Essen zu schlucken war. - Muster-Essjournal am Schluss dieser Schluck-Tips.

#### **Vermeiden Sie folgendes**

- ⇒ Nicht zurücklehnen (auch nicht kurzfristig), während Sie kauen oder schlucken, denn sonst könnte das Essen in die Atemwege gelangen.
- ⇒ Nicht liegend essen und trinken.
- ⇒ Nicht reden beim Essen.
- ⇒ Vermeiden Sie Ablenkungen, falls das Essen für Sie sehr schwierig ist.
- ⇒ Niemals hastig essen!

### **2. Die Mund-Phase (orale Einnahme)**

#### **Die richtige Vorgehensweise**

**Luppenver-  
schluss** Achten Sie auf Ihre Lippenstellung. Lippensalbe (mit auffälliger Geschmacksnote) ist für die Selbstkontrolle nützlich. Pressen Sie Ihre Lippen nach der Essens- oder Flüssigkeitsaufnahme fest zusammen.

---

Der Broschüre "Aus Lust am Speisen" der Deutschen Gesellschaft für Muskelkrankheiten, München, entnommen, einer Rezeptsammlung mit Gerichten, die das Schlucken leichter machen.

<b>Kieferhaltung</b>	Halten Sie Ihren Kiefer wenn immer möglich geschlossen. Sobald Sie das Essen eingenommen haben, schliessen Sie fest Ihre Lippen und Zähne, bevor Sie mit dem Kauen und Schlucken beginnen.
<b>Speicheln</b>	Schlucken Sie oft. Halten Sie Zähne und Lippen geschlossen. Bewahren Sie ein Taschentuch in Reichweite. Achten Sie beim Essen darauf, dass Flüssigkeiten nicht auslaufen.
<b>Zunge</b>	Falls Sie Schwierigkeiten haben, das Essen im Mund nach hinten zu bewegen, ziehen Sie Ihre Wangen ein und "denken" Sie bewusst die Folgenden Schritte: (Zungenspitze nach oben, Zunge nach hinten ziehen. Zungenrückseite nach oben) siehe auch Hinweis "Zwischenstop-Technik". Essen auf die hintere Hälfte der Zunge legen. Falls Sie Probleme haben, das Essen im Mund zu bewegen, hilft eventuell eine andere Essensbeschaffenheit. Falls Flüssigkeiten mit Zimmertemperatur ein Problem sind, ändern Sie die Temperatur dementsprechend auf kühl oder warm.

#### **Vermeiden Sie folgendes:**

- ⇒ Halten Sie Ihre Lippen nicht ständig offen. Ihr Mund trocknet sonst aus, und ausserdem können Sie das Essen nicht im Mund behalten
- ⇒ Vermeiden Sie eine falsche Körperhaltung. Halten Sie Ihren Kopf gerade, wenn Sie nicht essen oder trinken. Nicht mit gesenktem Kopf und offenem Kiefer sitzen, das verstärkt das Problem des Speichels.
- ⇒ Legen Sie das Essen nicht auf Ihre Zungenspitze, falls Sie Schwierigkeiten mit der Zungenbewegung haben.
- ⇒ Eventuell müssen Sie sehr heisse oder kalte Nahrung vermeiden. Kühle oder lauwarme ist meist besser.

### **3. Die Hals-Phase (Pharynx-Phase)**

#### **Die richtige Vorgehensweise**

Falls Würgreaktionen ein Problem für Sie sind, schieben Sie das Essen mit einer sanften, langsamen und festen Bewegung zum hinteren Teil Ihrer Zunge. Um vorzeitiges Würgen zu vermeiden, legen Sie gegebenenfalls das Essen auf den mittleren Teil Ihrer Zunge.

Bei Schwierigkeiten bei der Einnahme von Tabletten sollten Sie versuchen, anstelle von Wasser diese mit einer kleinen Menge Kartoffelpüree oder Pudding einzunehmen.

Wenn Sie sich mit dünnen Flüssigkeiten eher verschlucken, dann wechseln Sie über zu dicker Flüssigkeit.

Denken Sie daran: nur "häppchenweise" essen!

Kleine Bissen (1/3 Teelöffel) können das Schlucken von im Rachen befindlicher Nahrung beträchtlich erleichtern.

Das Husten ist ein Schutzmechanismus des Körpers, der zur Vermeidung der Aspiration (= Eindringen von Flüssigkeit oder festen Stoffen in die Luftröhre oder Lunge) beitragen kann. In die Atemwege gelangte Partikel können durch den Hustenstoss wieder herausbefördert werden.

Ein trockener Rachen mit zähem Schleimbelag kann zu Schluckbeschwerden durch Kleben der Nahrung führen. Dagegen hilft: einen kleinen Löffel (1/3 Teelöffel) Flüssigkeit in der für Sie optimalen Konsistenz einnehmen, dann schlucken.

Trinken Sie während des ganzen Tages Flüssigkeiten, um Wasserentzug, Sekretverdickung, bzw. Blasen- oder Nierenprobleme zu vermeiden. Die Flüssigkeiten müssen eventuell dick und stets verfügbar sein, um eine ausreichende Einnahme zu gewährleisten.

### **Vermeiden Sie folgendes:**

- ⇒ Lassen Sie das Essen nicht einfach auf den Rücken Ihrer Zunge fallen. Führen Sie den Löffel langsam, aber bestimmt zum hinteren Teil Ihrer Zunge.
- ⇒ Genieren Sie sich nicht, in der Öffentlichkeit zu husten.
- ⇒ Nicht einatmen, wenn Sie mitten im Schluckvorgang sind. Führen Sie den Schluckvorgang zu Ende, bevor Sie einatmen.

### **Schlucktechniken**

Jede dieser Techniken kann zur Verminderung der Gefahr der Aspiration (Eindringen von fester oder flüssiger Nahrung in die Luftröhre) beitragen.

- **Supraglottis-Technik** (oberhalb Kehlkopf)

Kopf nach vorne neigen - dadurch kann die Nahrung nicht vorzeitig in den Rachen gelangen.

Atem anhalten - dadurch werden die Stimmbänder geschlossen und so die Atemwege geschützt

Schlucken und sofort husten oder sich räuspern - das trägt dazu bei, die Luftröhre freizuhalten. Eventuell nochmals schlucken.

- **Gegendruck-Technik**

Genau im Moment des tatsächlichen Schluckvorgangs (und nur dann) drücken Sie gegen eine Oberfläche oder gegen eines ihrer Beine. (Verwenden Sie Ihre äusseren Nackenmuskeln um die innere Halsmuskulatur beim Schluckvorgang zu unterstützen.)

## Zwischenstop-Technik

Nach dem Kauen halten Sie den "Bolus" (also die feste oder flüssige Nahrung) einige Augenblicke auf dem mittleren Teil Ihrer Zunge, bis Sie zum Schlucken bereit sind. Denken Sie "Schlucken!" - das hilft den Muskeln, "bereit" zu sein.

## • Verbildlichung

Während des Schluckvorganges schliessen sich Ihre Stimmbänder, um das Eindringen von Nahrung und Flüssigkeit in die Luftröhre zu verhindern. Falls die Muskeln geschwächt sind, kann es passieren, dass sich die Stimmbänder öffnen und dadurch Verschlucken verursachen. Stellen Sie sich vor, wie sich die Stimmbänder schliessen und Drücken Sie diese beim Schluckvorgang zu.

## Ess-Journal