Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 73 (2016)
Heft: 10: Schlucken : viel mehr als nur Reflex

Artikel: Kloss im Hals?
Autor: Dominguez, Judith
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-650715

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: 14.12.2025

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

Kloss im Hals?

Erwachsene Menschen schlucken täglich rund 2000 Mal. Hinter diesem Vorgang verbirgt sich ein hochkomplexer Bewegungsapparat, der erst dann bewusst wahrgenommen wird, wenn er nicht mehr richtig funktioniert. Doch Schlucken lässt sich auch trainieren. Judith Dominguez

Der Schluckvorgang ist ein Reflex. Eine automatische Bewegung, der wir normalerweise kaum Beachtung schenken. An heissen Tagen rinnen kühle Getränke wie frisches Quellwasser durch unsere Kehle. Und wer nicht nur Wasser, sondern lieber ein Glas Wein oder einen Krug Bier trinkt, den nennt man mancherorts einen Schluckspecht. Unangenehme Botschaften sind schwer verdaulich und lassen uns leer schlucken. Haben wir einen Frosch oder Kloss im Hals, so gilt dies als Zeichen grossen Unbehagens. Das sieht ganz danach aus, als ob Schlucken weit mehr ist denn ein bisschen Bewegung im Hals.

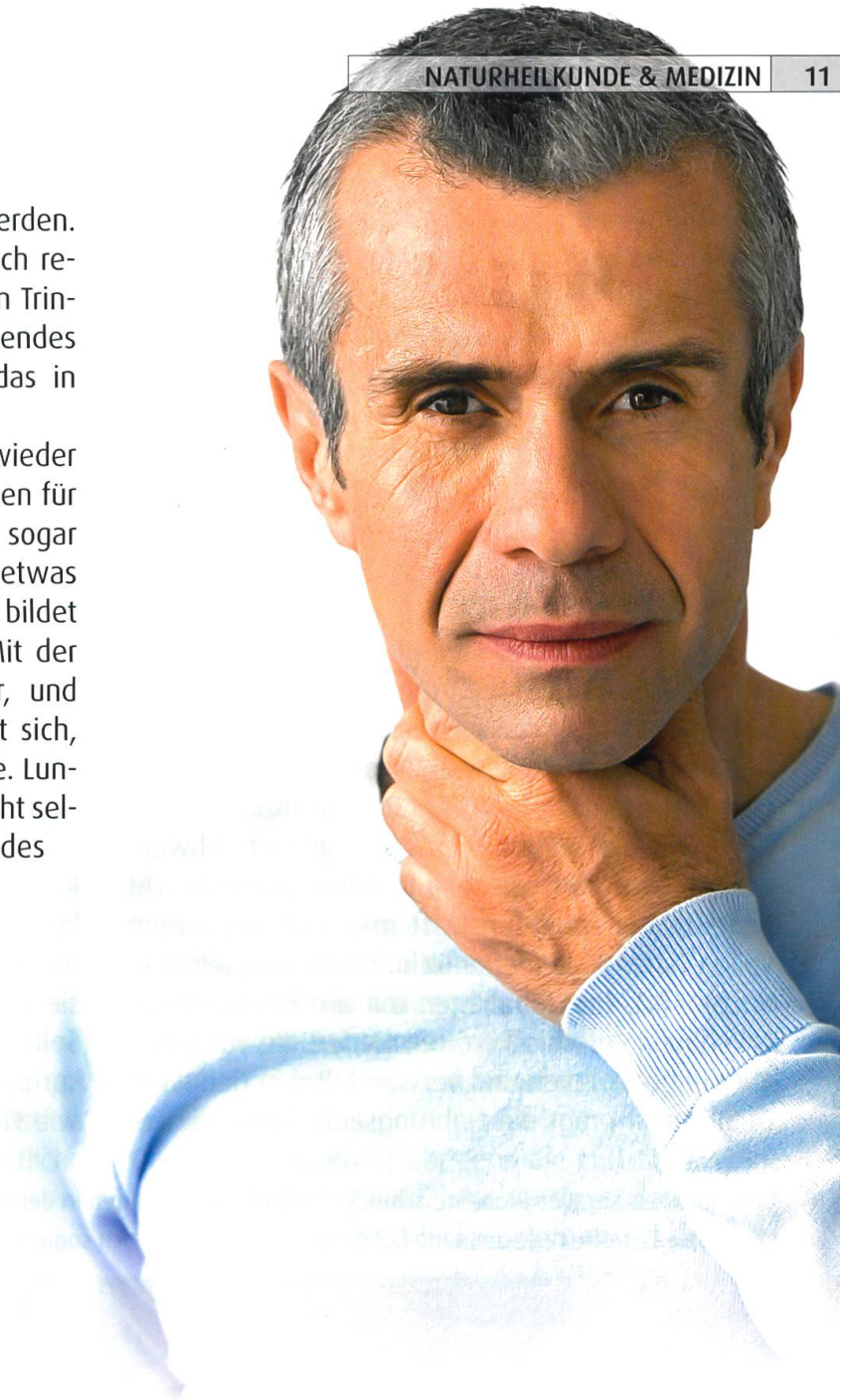
So wichtig wie Atmen

Menschen sind keine Pflanzen, die aus Sonnenlicht Energie herstellen – wir müssen essen und trinken! Nahrung und Flüssigkeit aufzunehmen ist unabdingbar, um körpereigene Stoffe bilden zu können. Deshalb ist Schlucken eine lebenswichtige Körperfunktion, so bedeutsam wie der Herzschlag oder das Atmen. Ohne Schluckfunktion würden wir (von künstlicher Ernährung mal abgesehen) verdursten und verhungern. Gleichzeitig ist Essen und Trinken ein Genuss. Gutes Essen hebt die Stimmung, ein Glas frisches Wasser löscht den Durst. Schlucken können ist Lebensqualität.

Mit Hirn und Muskeln

Mit jedem Schluckakt transportiert der Mensch bis maximal 20 Milliliter oder einen Bissen entsprechenden Volumens vom Mund durch den Rachen in den Magen. Damit dies gelingt, sind 50 Muskelpaare und fünf Hirnnerven am Werk. Die zentrale Steuerung erfolgt über Schluckzentren in verschiedenen Bereichen des Gehirns.

Im Mund kauen wir die Nahrung, zerkleinern und befeuchten sie. Täglich produzieren die Speicheldrüsen mehr als einen Liter Speichel. Dank dieses Drüsensekrets wird die Nahrung vorverdaut und geschmeidig. Das ist aufgrund der anatomischen Gegebenheiten im Rachen wichtig: Während des Schluckens wird die Luftröhre mit einem Deckel, Epiglottis genannt, abgedichtet. Dank dieses Verschlusses gerät uns nur selten was in den falschen Hals. Schlittert dennoch aus Versehen ein Bissen oder Schluck in die Luftröhre, husten wir. Dieser heftige Hustenreflex ist eine Schutzmassnahme,



um den Fremdkörper schnell wieder loszuwerden. Das ist ganz normal und harmlos. Sich jedoch regelmässig bei fast jedem Essen und oft beim Trinken zu verschlucken, ist ein ernstzunehmendes Krankheitszeichen. Aspiration nennt man das in der Fachsprache.

Während der Nahrungsaufnahme immer wieder husten zu müssen, gilt als untrügliches Zeichen für eine Schluckstörung. Verschluckt man sich sogar häufig am eigenen Speichel, stimmt sicher etwas nicht. Die Stimme wird dadurch rau, und es bildet sich vermehrt Schleim in den Bronchien. Mit der Zeit sind gurgelnde Atemgeräusche hörbar, und man wird kurzatmig. Der Puls beschleunigt sich, und man neigt zu Infektionen der Atemwege. Lungenentzündungen sind aus diesem Grund nicht selten erstes Anzeichen für eine Störung des Schluckens.

Schluckstörung

Ist im komplexen Bewegungsablauf des Schluckens auch nur ein einziger Muskel oder Nerv nicht voll funktionsfähig, wird das Schlucken zum Problem. Man nennt das in der medizinischen Fachsprache eine Dysphagie. Das Wort kommt aus dem Altgriechischen. Im antiken Griechenland wurde essen als «phagein» bezeichnet. Die Mediziner der Neuzeit benutzen die Vorsilbe Dys- für Störungen und Abweichungen von der gesunden körperlichen Funktion. Und so ist das Wort Dysphagie entstanden, also eine Störung des normalen Essvorgangs. Dysphagien sind erstaunlicherweise alles andere als selten.

Mehr Ältere betroffen

Von den über 55-Jährigen leiden ungefähr 20 Prozent unter erschwertem Schlucken, bei den Jüngeren sind es um die sieben Prozent. Vermutlich gibt es eine beträchtliche Dunkelziffer, denn leichte Schluckstörungen werden oft nicht als solche erkannt. Hinweise sind Mangelernährung, Dehydration, also zu wenig Flüssigkeit im Körper, und schwere Lungenentzündungen. Die Dysphagie kommt je nach Ursache in verschiedenen Schweregraden vor. Muskeln werden mit dem Alter überdies schlaff und schwach. Schon allein aus diesem Grund sind ältere Menschen weitaus häufiger von Schluckstörungen betroffen als junge.

Eine ganze Reihe von Krankheiten können Probleme mit dem Schlucken verursachen. Parkinson oder Demenz, zum Beispiel. Menschen, die einen Schlaganfall erlitten haben, weisen von leichten Beschwerden bis hin zu einer vollständigen Schlucklähmung unterschiedliche Ausprägungen auf – sofern Nerven, die im Schluckakt eine Rolle spielen, betroffen sind.

Tumore im Schluckapparat, seien sie gut- oder bösartig, verursachen ebenfalls Dysphagien. Multiple

Sklerose beeinträchtigt das Schlucken, ebenso ein Schädel-Hirn-Trauma. Manchmal sind aber auch harmlose Entzündungen wie die der Mandeln Auslöser. Zahlreiche Medikamente haben Schluckstörungen als Nebenwirkung zur Folge. Dazu gehören Antidepressiva und Neuroleptika.
Es lassen sich also sehr viele Ursachen für Schluckstörungen ausmachen – alle mit erheblichen Folgen für die Gesundheit.

Angst statt Genuss

Essen ist ein soziales Ereignis und freiwillig setzt sich wohl kaum jemand gern alleine an den Tisch. Sich dauernd zu verschlucken, beschämt jedoch. Die Betroffenen meiden deshalb gemeinschaftliches Essen und Trinken. Das führt zur sozialen Isolation. Geschäftsessen werden abgesagt, obwohl gerade da informelle Neuigkeiten ausgetauscht werden. Bei Freunden lässt man sich mit einem vollen Terminkalender entschuldigen, und selbst zu Hause sitzt das Unbehagen mit am Familientisch. Sich häufig verschlucken, vermindert die Vorfreude auf ein gutes Essen und verwandelt den Genuss in Qual. Angst prägt die Nahrungsaufnahme, die Lebensfreude ist damit stark beeinträchtigt. Aber nicht nur das.

Stilles Brodeln

Gelangen immer wieder Speiseteile in die Luftröhre, entzündet sie sich. Das muss nicht unbedingt mit starkem Husten, wie bei der Erkältung, als Symptom einhergehen. Bei Schluckstörungen brodelt es eher ganz still und heimlich in den Lungenbläschen. Die Folge ist eine sogenannte Aspirationspneumonie, die mit geeigneten Massnahmen vermieden werden kann.

Die Form macht's

Je nach Ausprägung der Schluckstörung hilft es, die Kostform entsprechend anzupassen. Bei fehlender Koordination der Muskelbewegungen in Mund und Rachen helfen weiche, breiige Speisen und Getränke. Das mag eine uns ungewohnte Nahrung sein, doch gut zubereitet, schmeckt auch das lecker und sieht appetitlich aus.
Selbst pürierte Kost lässt sich heute in der «ursprünglichen» Optik servieren, so dass Fleisch eben wie Fleisch aussieht und Gemüse ebenso. Die pü-

Dysphagie als soziales Problem: Schluckschwierigkeiten können in der Öffentlichkeit, etwa beim Restaurantbesuch, peinlich sein. Viele Betroffene essen dann lieber allein oder ziehen sich sogar ganz zurück.

rierten Speisen werden dafür in entsprechende Formen gegossen. Denn bekanntlich isst das Auge mit. Es gibt sogar püriertes Brot in Scheiben, das man tiefgekühlt mit Butter und Konfitüre oder anderem bestreichen und dann zum Verzehr auftauen lassen kann.

Smoothies sind ideal

Für Betroffene besonders schwierig zu schlucken sind Flüssigkeiten mit festen Bestandteilen wie eine Nudelsuppe oder Obstsaft mit Fruchtfleisch. Am besten meiden Dysphagie-Patienten solche Kombinationen ganz. Dünnflüssiges hingegen muss angedickt werden, damit es sich nicht in die Atemwege verirrt. Entsprechende Verdickungsmittel erhält man im Handel. Gut geeignet sind die heutigen Trendgetränke wie Säfte und Smoothies, wenn sie leicht verdickt zubereitet werden.

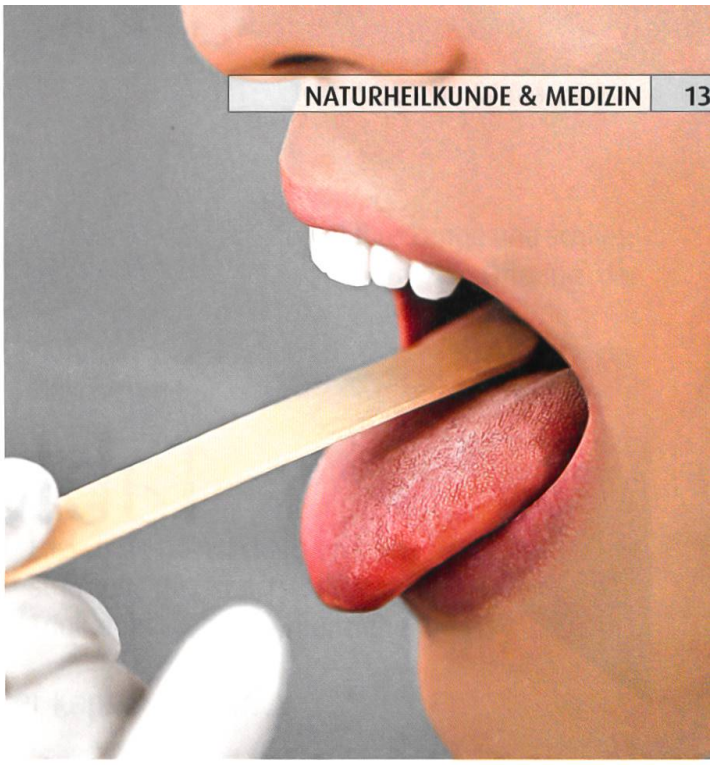
Überhaupt nichts mehr schlucken zu können, ist tödlich, sofern nicht andere Möglichkeiten der Energieaufnahme gefunden werden. In seltenen Fällen sind die Muskeln des Schluckapparates – zum Beispiel in Folge eines Schlaganfalls – vollständig gelähmt. Da helfen auch keine besonderen Kostformen mehr weiter – es bleibt nur noch die künstliche Ernährung über eine Sonde.

Schlucktraining hilft

Einfache Massnahmen können das Schlucken erheblich erleichtern und die Gefahr einer Lungenentzündung vermindern. Gesunde Menschen konzentrieren sich auf den köstlichen Geschmack und können sich gleichzeitig an einem Gespräch beteiligen. Nicht so Menschen mit Schluckstörungen. Sie müssen sich voll und ganz auf das Essen und das Schlucken konzentrieren. Das will geübt sein.

Das Schlucktraining beginnt mit der Stärkung der Lippen, indem man diese geschlossen hält und breit lächelt. Danach macht man einen Kussmund. Oder man nimmt einen Löffelgriff fest zwischen die Lippen und hält ein paar Sekunden fest.

Die Zunge, die dafür verantwortlich ist, dass die Nahrung zum Rachen befördert wird, ist ein gut trainierbarer Muskel. Bei leerem Mund streckt man die Zunge weit hinaus und zieht sie ganz schnell wieder herein. Dann fährt man mit der Zunge überall im Mund herum, über die Zähne, den Gaumen und dem Mundboden entlang. Wie jedes Muskeltraining, muss auch dieses mehrmals wiederholt werden, je öfter desto besser.



Gezieltes Schlucktraining: Beim Arzt oder Logopäden kann man sich Tipps zur Stärkung von Lippen und Zunge holen.

Die Körperhaltung während des Essens und Trinkens spielt zudem eine wichtige Rolle. Der Hals sollte nie nach hinten gestreckt sein, sondern leicht nach unten geneigt.

Das Sprechen öffnet übrigens die Luftröhre. Während der Nahrungsaufnahme reden, ist darum tabu für Menschen mit Schluckproblemen. Erklärt man dies ohne Umschweife seinen hoffentlich einfühlsamen Freunden, so muss man auf eine gemeinsame Tischrunde künftig nicht verzichten. ■

Schluckstörung erkennen

direkte Anzeichen:

- häufiges Verschlucken, Husten und Räuspern
- heisere oder raue Stimme
- Nahrung und Speichel fallen aus dem Mund
- keine oder nur sehr wenig Kaubewegungen

indirekte Anzeichen:

- Gewichtsverlust
- Austrocknung
- Bronchitis
- plötzliches Fieber unklarer Herkunft
- Lungenentzündung