

- 
- selbständiges Trinken und Essen fördern, dem Betroffenen den Löffel/das Glas und die Hand geben und ggfs. führen
  - falls das Essen angereicht wird, den Löffel stets vorne von unten zum Mund führen; taktile Informationen an die Lippen und durch leichten Druck mit dem Löffel auf die Zunge geben
  - Wasser und Suppe können gut über einen Strohhalm (ggfs. leicht gekürzt) angereicht werden
  - vermeiden Sie bestimmte Lebensmittel, z.B. gemischte Konsistenzen (Suppen mit groben Einlagen, Erbsen, Körnern, Wurst), aber auch Schokolade mit Nüssen und Rosinen, Stollen, Joghurt mit Fruchtstücken, Rohkostsalate, Vollkornprodukt, Lebensmittel mit hohem Säureanteil (saure Gurken, Zitrusfrüchte), krümelige Konsistenzen (Kekse, Salzgebäck, Knäckebrötchen, paniertes Fleisch oder Fisch), auf stark schleimende Speisen verzichten (z.B. Haferschleim)
  - bei Aspirationsgefahr stilles Wasser anreichen oder evtl. Kräutertee - aber keine säurehaltige oder schäumende Getränke (Malzbier, Säfte und/oder Schorle)

- 
- das Essen frisch kochen;
  - mit Kräutern würzen
  - die einzelnen Zutaten getrennt pürieren und nicht miteinander mischen; so bleiben die einzelnen Farben erhalten, das Essen sieht ansprechender aus
  - Den Esstisch schön anrichten; das sorgt für eine ansprechendere Atmosphäre beim Essen;
  - starker Husten, vermehrter Räusperzwang, sowie eine brodelige Stimme sind Gründe für einen Abbruch
  - lassen Sie sich von Ihrem Therapeuten/Ihrer Therapeutin beraten
- 

**Reiner Dubiel**  
**Praxis für Sprach-, Sprech-  
und Stimmtherapie**

Lohmühlental 67  
45276 Essen

Tel. 0201 / 5 98 02 34  
Fax 0201 / 5 98 02 35

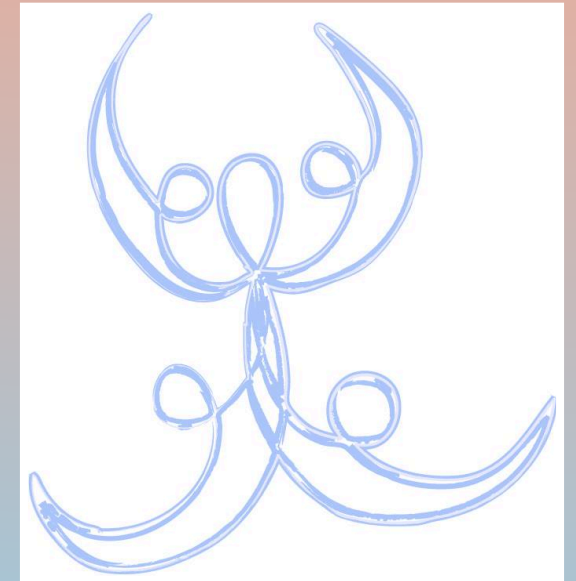
[www.sprachtherapie-essen.de](http://www.sprachtherapie-essen.de)  
[info@sprachtherapie-essen.de](mailto:info@sprachtherapie-essen.de)

---

# DYSPHAGIE

## Verhalten bei Schluckstörungen

---



**Information für  
Betroffene, Angehörige  
und Pflegekräfte**

Schluckstörungen kommen bei den verschiedensten Krankheiten vor, bei neurologischen Erkrankungen, über Erkrankungen im Hals und Rachen, bis hin zu krankhaften Veränderungen der Speiseröhre und deren Umgebung. Auch Kopfverletzungen oder Beatmungen können Störungen beim Schlucken nach sich ziehen. Nicht zuletzt bei gebrechlichen oder betagten Personen kann dieses zum Problem werden. Schluckstörungen können alle Altersgruppen betreffen. De facto ist das Schlucken oder die Nahrungspassage gestört.

Wenn man etwas in den „falschen“ Hals bekommt, ist es im wörtlichen Sinn meistens nur ein harmloses Verschlucken. Ganz andere Probleme haben die Menschen, denen durch Behinderung, Krankheit oder hohes Alter die Fähigkeit zu schlucken abhanden gekommen ist. Der Eingang zur Luftröhre wird „automatisch“ abgedichtet. Klappt das nicht, kann dort Nahrung hineingeraten. Erstickungsanfälle und schwere Lungenentzündungen können die Folge sein. Oder die Nahrung „kommt“ erst gar nicht „an“, Koordinationsstörungen oder Lähmungen im Mund und Rachen liegen vor.

Wie verhalte ich mich bei Schluckstörungen?

- essen Sie in ruhiger Umgebung, lassen Sie sich durch nichts und niemanden ablenken; kein Fernsehen, keine Musik oder laute Umgebung, keine Gespräche während des Essvorgangs
- achten Sie auf eine gute Körperhaltung im Sitzen (aufrecht); die Füße sollten (wenn möglich) auf dem Boden stehen; beide Unterarme parallel zum Teller und den Kopf nach vorne neigen (langer Nacken);
- sorgen Sie für gute Lichtverhältnisse, die Speise sollte gut zu sehen sein und nicht mehr als 50 cm vom Körper entfernt sein;
- Brille, Prothese und Hörgeräte sollten sitzen
- achten Sie auf eine freie Nasenatmung, eventuell vorher ausgiebig die Nase putzen;
- lassen Sie sich beim Essen ausreichend Zeit, kauen Sie ausgiebig, bevor Sie die Nahrung abschlucken;
- nehmen Sie jeweils nur kleine Bissen bzw. kleine Schlucke zu sich, führen Sie erst die nächste Portion zum Mund, wenn Sie alles abgeschluckt haben;

- mischen Sie keine feste Nahrung mit Flüssigkeit im Mund, weil es hierbei häufig zum Verschluss kommen kann (in Ausnahmefällen mit der/dem behandelnden Sprachtherapeutin/-therapeuten besprechen)
- falls sich noch Flüssigkeits- oder Nahrungsreste im Rachen befinden oder die Stimme wässrig-belegt klingt, schlucken Sie so oft nach, bis der Rachen wieder frei ist; eventuell husten Sie leicht und schlucken sofort (ohne Zwischenatmung) ab.
- entfernen Sie evtl. liegengeliebene Speisereste in den Wangentaschen mit der Zunge, schlucken Sie diese sofort ab.
- beim Verschlucken neigen Sie Oberkörper und Kopf nach vorne, husten Sie kräftig, und schlucken Sie dann ab;
- führen Sie nach dem Essen eine gute Mundpflege durch;
- bleiben Sie nach dem Essen noch ca. 20 bis 30 Minuten (auf dem Stuhl oder dem Bett) sitzen (evtl. Oberkörper-Hochlagerung); ein sofortiges Hinlegen fördert die Gefahr, dass es durch Reflux zu einem stillen Aspirieren kommt;