Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2022)

Heft: 145: Essen mit Genuss = Manger avec plaisir = Mangiare con gusto

Artikel: Schluckbeschwerden früh erkennen

Autor: Hunziker, Erika / Schenk, Thomas

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1034807

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: 06.07.2025

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

Schluckbeschwerden früh erkennen

Dr. phil. Erika Hunziker, Logopädin und Dozentin an der Hochschule für Heilpädagogik in Zürich, erklärt, wie sich Schluckbeschwerden frühzeitig erkennen lassen und was Betroffene dagegen tun können.

Dr. phil. Erika Hunziker
Foto: zvg

Das Interview mit Dr. phil. Erika Hunziker führte Thomas Schenk

Weshalb können bei Parkinson Schluckbeschwerden auftreten?

Der Dopaminmangel führt dazu, dass auch Prozesse wie das Schlucken nicht mehr reibungslos ablaufen. Die Zerkleinerung der Nahrung kann erschwert sein, wenn die Kaumuskulatur an Kraft verliert. Wird die Nahrung mit der Zunge in den Gaumen geschoben, läuft der Schluckvorgang im Normalfall vollkommen automatisiert ab. Bei Menschen mit Parkinson kann dieser Vorgang zu spät oder zu schwach ausgelöst werden. Die Veränderung im Bereich der oralen Motorik birgt die Gefahr, dass ein Teil der Nahrung in die Luftröhre gelangt.

Wie häufig treten Schluckbeschwerden auf?

Mehr als die Hälfte der Menschen mit Parkinson sind davon betroffen. Schreitet die Erkrankung voran, nehmen auch die Schluckbeschwerden zu.

Wie machen sich Schluckbeschwerden zuerst bemerkbar?

Zu den frühen Anzeichen gehören häufiges Verschlucken, vermehrter Husten, ein Fremdkörpergefühl im Hals nach dem Schlucken, manchmal auch ein Würgen. Angehörige können feststellen, dass jemand weniger isst oder faserige oder trockene Nahrungsmittel wie Trockenreis meidet. Auch die Stimme verändert sich. Und Parkinsonbetroffene können die Freude am Essen verlieren, was längerfristig zu Gewichtsverlust führt.

Warum werden diese Beschwerden häufig nicht erkannt?

Viele denken gar nicht daran, dass das Schlucken auch betroffen sein kann. Meist werden bei einer Lungenentzündung, die infolge einer Schluckstörung auftreten kann, andere Auslöser wie Atemprobleme oder ein Infekt vermutet.

Worauf kommt es an, damit Schluckstörungen frühzeitig erkannt werden können?

Sobald sich beim Schlucken etwas verändert, sollte das der behandelnden Ärztin oder dem Arzt mitgeteilt werden. Es ist wichtig, das anzugehen, um Aspiration zu vermeiden, das heisst, dass Speichel, Nahrung oder Flüssigkeit in die Luftröhre gelangen. Die kann häufig zu einer Lungenentzündung führen. Und es geht immer auch um Lebensqualität. Hier spielt die Nahrungsaufnahme eine ganz wichtige Rolle, wegen der Zufuhr von Energie und Nährstoffen, aber auch um die Freude am Genuss und um soziale Aspekte.

Was können Betroffene gegen Schluckstörungen tun?

Das sind zum einen Anpassungen beim Essen. Besser als Trockenreis ist zum Beispiel Risotto. Saucen helfen, und beim Trinken sollte ein Glas mit weiter Öffnung verwendet werden. Die Körperhaltung ist wichtig, und es ist auch hilfreich, mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt einzunehmen.

Und was noch?

Hilfreich sind auch Übungen. Die Swiss Parkinson App enthält ein spezifisches Übungsprogramm bei Schluckbeschwerden. Durch tägliche kurze Übungen lässt sich die Situation häufig verbessern, bei fortgeschrittener Krankheit kann der Abbau des Schluckvermögens verzögert werden. Eine Beratung oder Therapie bei einer Schlucktherapeutin oder einem -therapeuten ist empfehlenswert, sie können auch Hinweise zu möglichen Anpassungen geben.

Welche Rolle spielt die Nahrungskonsistenz?

Bei einer leichten Schluckstörung muss nicht darauf geachtet werden. Bei zunehmenden Beschwerden ist weiche Kost zu empfehlen. Dabei sollten die Nahrungsmittel jedoch eine gewisse Textur haben. Auf Mischkonsistenz wie Suppen mit Einlagen sollte verzichtet werden. Empfehlenswert sind zum Beispiel Sorbets, da diese durch die Kälte stimulierend wirken. Bei ausgeprägten Schluckstörungen sollte auf pürierte Kost umgestellt werden.

Weitere Tipps bei Schluckbeschwerden

Die **Swiss Parkinson App** enthält Übungsprogramme, um das Schluckvermögen zu verbessern. Beim Essen selbst lassen sich Beschwerden mit zahlreichen Massnahmen lindern:

- in ruhiger Umgebung essen
- keine Gespräche und keine Ablenkung während des Essens
- guter Zahnstatus, um Kaufunktion zu unterstützen
- Essen und Trinken trennen
- nach jedem Schlucken kräftig räuspern, husten und nachschlucken
- Pausen einlegen, bei Ermüdung Mahlzeit beenden
- Kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt einnehmen