

## Unsere Empfehlungen für Sie | Ihren Angehörigen | Bewohner

Name: \_\_\_\_\_

Kostform: \_\_\_\_\_

(beschreibend): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Hilfsmittel

- Strohhalm für Getränke
- Flüssigkeiten eindicken: nach Herstelleranleitung (mit amylaseresistentem Andickungspulver)  
z. B. Thick & easy clear:
  - 2 Messlöffel pro 200ml (IDDSI2)
  - 4 Messlöffel pro 200ml (IDDSI3)
  - 6 Messlöffel pro 200ml (IDDSI4)
- spezielle Trinkbecher mit Nasenausparung (oder:)
- Getränkebecher ab der Hälfte wieder auffüllen
- nur mit kleinem Löffel essen

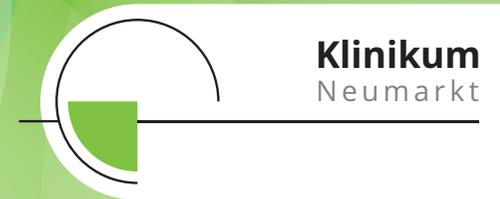
### Techniken:

- Kopf beim Schlucken nach unten beugen
- kräftig schlucken
- regelmäßig nachschlucken
- regelmäßig beim und nach dem Essen/Trinken:  
Husten

### Kontrollen im ambulanten Bereich:

- HNO-ärztliche Schluckdiagnostik
- radiologische Schluckdiagnostik  
(Röntgen-Breischluck)
- Logopädische Therapie

Was Sie bei der Einnahme von Tabletten beachten sollten, besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker.



**Klinikum**  
Neumarkt

Bei weiteren Fragen:



☎ 09492 906 906  
☎ 08462 95 20 20  
☎ 09181 46 22 333  
✉ info@friedl-logopaedie.de  
🌐 [friedl-logopaedie.de](http://friedl-logopaedie.de)



☎ 09181 90 79 69  
✉ info@logopaedie-neumarkt.de  
🌐 [logopaedie-neumarkt.de](http://logopaedie-neumarkt.de)

### Klinikum Neumarkt

📍 Nürnberger Str. 12 | 92318 Neumarkt i.d.OPf.  
☎ 09181 420-0  
✉ info@klinikum.neumarkt.de  
🌐 [klinikum-neumarkt.de](http://klinikum-neumarkt.de)



## SCHLUCKSTÖRUNG - DYSPHAGIE

Informationen & Tipps für  
Angehörige und Pflegepersonal

🌐 [klinikum-neumarkt.de](http://klinikum-neumarkt.de)

## Was ist eine Schluckstörung?

Nahrung, Getränke und Speichel müssen mit der Zunge an den Gaumen in Richtung Rachen gedrückt werden, bis der Schluckreflex beginnt. Dann verschließt der Kehldeckel die Luftröhre, die Speiseröhre öffnet sich, bis der Brei in diese eingetreten ist.

Sollte sich bei den Prozessen „Aufnahme in den Mund“, „Kauen & Sammeln“, „Schlucken|Transport“ ein gestörter Ablauf zeigen, spricht man von einer Schluckstörung.

## Wie kann sich eine Schluckstörung zeigen?

### Akut beim Essen:

- » Husten. Das ist dann eher gut für die Patienten, denn der Bolus (Speisebrei/Flüssigkeit) wird wieder aus der Luftröhre in den Mund geschleudert – sofern die Hustenkraft ausreicht. Leider haben manche Patienten auch eine „stille Schluckstörung“: Der Bolus in der Luftröhre wird nicht bemerkt und wandert ungehindert in Richtung Lunge.
- » Würgereiz, gurgelnde Stimme, vermehrte Schluckversuche, viele Essensreste im Mund

### Mittelfristig:

- » verschleimte Atemwege, unklares Fieber – Lungenentzündungen, Gewichtsverlust
- » gurgelnde Stimme, Austrocknung, Schluckangst

## Was ist gefährlich daran?

Vor allem **Lungenentzündungen** können gefährliche Folgen einer Schluckstörung sein.



## Was sind die Ursachen für Schluckstörungen?

Schluckstörungen können **fortschreitende Erkrankungen** wie Parkinson, multiple Sklerose, ALS, Tumoren **oder plötzliche Ereignisse** wie eine Gehirnblutung als Auslöser haben.

**Auch im hohen Alter** verändert sich der Schluckreflex, sodass diese Menschen vermehrt beim Schlucken husten müssen.

## Was kann man tun?

- » Diagnostik (HNO, Logopädie, Radiologie)
- » Therapie (Übungen, Schluckmanöver, Kostveränderung, Beratung, Hilfsmittel)

**Übungen & Schluckmanöver** werden von Logopädinnen an den Patienten angepasst – können nicht pauschal erklärt werden.

**Hilfsmittel** können spezielle Trinkbecher, Eindickungsmittel, spezielles Besteck sein.

## Auf was sollte man beim Essen achten?

- » **Ruhe:** nicht schnell essen | kleine Schlucke | **nicht reden**
- » **Gerade sitzen** (nicht halb-liegend essen, nicht seitlich)
- » Ausreichend **oft kauen**; nach jedem Schluck einmal **leer nachschlucken**
- » Zwischendurch immer wieder absichtlich **husten**
- » Essen und Trinken **trennen**
- » Nach dem Essen: noch 20 Minuten sitzen bleiben; anschließend **Zähne putzen** und auch grundsätzlich häufige Mundpflege beachten
- » Beim Schlucken i. d. R. lieber nach **unten schauen** als den Kopf heben (Becher **nicht austrinken**)
- » **Beim Verschlucken:** nach vorne beugen und möglichst stark husten. **Nicht auf den Rücken klopfen.** (Speise in der Luftröhre fällt weiter in Richtung Lunge)

Beachten Sie immer die auf den Patienten zutreffende Empfehlung durch die Logopäden/Therapeuten.

## Was Sie mit Schluckstörungen im Regelfall gut/nicht gut schlucken können.

### GUT, weil homogen:

- » Kochfische mit weichem Fleisch
- » Feine Wurst (Leber-, Teewurst), Leberkäse
- » Käse (außer Schmelzkäse oder mit Stücken wie Nüsse oder Pfefferkörner)
- » Geflügel, Hackfleisch, Bratwürste, Burger & Hackbraten (nicht kross gebraten), dicke Soßen
- » Eier: Rühreier, ggf. Spiegeleier, weiche Eier
- » Klassisches Mischbrot ohne Rinde, getoastetes Brot, Butterkekse, Grieß(-brei), kleine Nudeln
- » Obstpüree, Götterspeise, Pudding ohne Stücke, Bananen
- » Kartoffeln (-brei, Salz-), Knödel, kleine Nudeln, Spätzle
- » Cremes, Torten, einheitliche Kuchen, Quark, Joghurt, Butter
- » Gekochtes Gemüse, dickere Cremesuppen
- » Eingedickte Getränke

### UNGEEIGNET:

- » Gemischte Konsistenzen z. B. Flüssigkeit + feste Speisen (klare Suppen mit Einlage, Mandarinen, Orangen, Nusschokolade)
- » Geröstet | paniert | knusprig | zu trocken | krümelig (Chips, Popcorn, Salzletten)
- » Fasriges Obst und Gemüse wie Ananas, Spargel
- » Trockenes oder fasriges Fleisch; Haut; scharf gebratenes Fleisch
- » Wurst mit Stücken, trockene, harte Salami oder Schinken, Sülzen
- » Fische mit Gräten; Fischhaut, trockener Fisch
- » Speisen, die schlecht zu einem Brei gekaut werden können (Reis, Müsli, Flocken, rohes Gemüse: Karotte, Tomate, Kraut, Blattsalate, Kräuter)
- » Kohlensäurehaltige Getränke – allgemein Flüssigkeiten (Getränke, klare Brühen) sind oft am häufigsten betroffen.

Bei schweren Schluckstörungen empfiehlt es sich, Milchprodukte und Fruchtsäuren zu meiden.