

Woran man es erkennt

Die meisten Zeichen sieht man am Esstisch – wenn man weiß, worauf zu achten ist.

- **Husten oder Räuspern während oder kurz nach dem Essen und Trinken** – das deutlichste Zeichen
- **Feuchte, gurgelnde Stimme nach dem Schlucken.** Ein einfacher Test: nach jedem Schluck kurz sprechen lassen. Klingt die Stimme belegt, liegt Flüssigkeit auf den Stimmbändern.
- **Sehr langes Kauen** oder mehrfaches Nachschlucken für einen Bissen
- **Essensreste in den Wangentaschen** oder im Mund nach der Mahlzeit
- **Herauslaufen von Flüssigkeit** aus dem Mundwinkel
- **Angst vor dem Essen**, Vermeiden bestimmter Speisen, plötzliche Vorliebe für Weiches
- **Sehr langsames Essen**, Mahlzeiten dauern über 45 Minuten
- **Ungewollter Gewichtsverlust** und zurückgehende Trinkmenge
- **Wiederholte Lungenentzündungen** oder unklares Fieber – oft der erste Hinweis überhaupt
- **Kloßgefühl, Schmerzen beim Schlucken, Steckenbleiben von Essen** – gehört immer ärztlich abgeklärt

⚠ Stille Aspiration – warum „er verschluckt sich ja nie“ nichts beweist

Bei einem erheblichen Teil der Betroffenen fehlt der Hustenreflex. Es gerät etwas in die Luftröhre, und nichts passiert: kein Husten, kein Würgen, kein sichtbares Zeichen. Das nennt man **stille Aspiration**, und sie ist gerade nach Schlaganfall und bei fortgeschrittener Demenz häufig.

Deshalb ist der Satz „Sie hustet doch gar nicht, das passt schon“ trügerisch. Zeichen, die stattdessen auffallen:

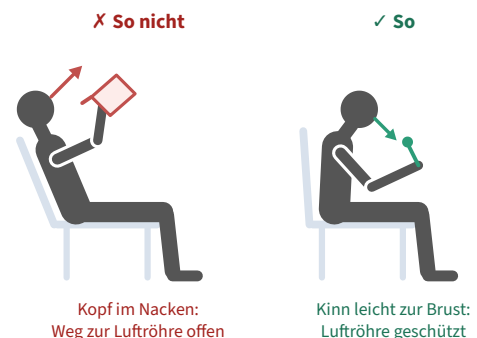
- wiederkehrende Lungenentzündungen oder immer wieder Fieber ohne erkennbaren Grund
- plötzliche Müdigkeit oder Verwirrtheit nach den Mahlzeiten
- Rasselgeräusche beim Atmen, besonders nach dem Essen
- Gewichtsverlust ohne andere Erklärung

Wer diese Kombination sieht, sollte auf eine Schluckuntersuchung bestehen – auch wenn beim Essen scheinbar alles glattgeht.

Sicher essen und trinken – die Regeln

- **Aufrecht sitzen, mindestens 90 Grad.** Wer im Bett isst, braucht das Kopfteil hoch und Kissen im Rücken. Niemals im Liegen essen oder trinken.
- **Kinn leicht zur Brust** beim Schlucken. Diese Haltung verengt den Weg zur Luftröhre. Der überstreckte Kopf – typisch, wenn man den Becher hochkippt – macht genau das Gegenteil.
- **Kein Schnabelbecher.** Er zwingt zum Zurücklegen des Kopfes. Besser sind ein Becher mit Nasenausschnitt oder ein normales Glas, das man nicht ganz leeren muss.
- **Kleine Portionen, Löffel nur halb füllen.** Ein Teelöffel ist oft die richtige Größe.
- **Ruhe und keine Ablenkung.** Fernseher aus, nicht gleichzeitig sprechen, nicht drängen.
- **Nachschlucken lassen** und zwischendurch die Stimme prüfen.
- **Nach dem Essen 20 bis 30 Minuten aufrecht bleiben** – Reste im Rachen rutschen sonst nach.
- **Wach genug?** Wer schläfrig ist, bekommt nichts zu essen. Lieber die Mahlzeit verschieben.
- **Mundkontrolle am Ende** – Wangentaschen und Gaumen prüfen, Reste entfernen.

Wenn sich jemand doch verschluckt: nicht auf den Rücken klopfen, solange noch gehustet wird. Husten ist der wirksamste Mechanismus. Sobald das Husten nicht mehr wirkt – die Person kaum noch Luft bekommt, nicht mehr sprechen kann oder blau wird –, gelten die Notfallmaßnahmen: bis zu fünf Schläge zwischen die Schulterblätter, danach bis zu fünf Oberbauchkompressionen (Heimlich-Handgriff), im Wechsel. Dabei die **112** rufen. Wird die Person bewusstlos: Herzdruckmassage beginnen.



- 1 Aufrecht sitzen, mindestens 90 Grad
- 2 Kleiner Löffel, nur halb gefüllt
- 3 Ruhe – kein Fernseher, nicht drängen
- 4 Danach 20–30 Minuten aufrecht bleiben

Ein Schnabelbecher zwingt den Kopf in den Nacken – besser ist ein Becher mit Nasenausschnitt.

