



# Schluckbeschwerden bei Bewegungsstörungen: Wesentliche Fakten für Patienten

## KÖNNEN BEWEGUNGSSTÖRUNGEN DAS SCHLUCKEN BEEINTRÄCHTIGEN?

Ja. Wenn Sie an einer Bewegungsstörung (z.B. der Parkinson-Krankheit) leiden, dann können das Kauen und Schlucken beeinträchtigt sein. Wenn Sie schlucken wollen, kontrolliert Ihr Hirnstamm, dass Ihre Nahrung nicht in Ihre Luftröhre gelangt, sondern in Ihrer Speiseröhre und Ihrem Magen landet. Diese Funktion kann gestört sein, wenn Sie an einer Bewegungsstörung wie der Parkinson-Krankheit leiden.

## WAS SIND TYPISCHE BESCHWERDEN BEI SCHLUCKSTÖRUNGEN?

Die häufigsten Symptome sind:

- Das Essen bleibt im Hals stecken.
- Das Schlucken von Tabletten wird schwierig.
- Nahrung oder Flüssigkeit gelangen in die Luftröhre (Aspiration) und lösen Husten aus.

## WANN TRETEN SCHLUCKSTÖRUNGEN AUF?

Bei Patienten mit der Parkinson-Krankheit treten Schluckstörungen meist erst im mittleren oder späten Stadium der Erkrankung auf. Bei anderen Formen von Bewegungsstörungen können sie jedoch auch deutlich früher beginnen.

## WAS SIND DIE FOLGEN VON SCHLUCKSTÖRUNGEN?

Schluckstörungen beeinträchtigen Menschen ganz unterschiedlich. Mögliche Folgen sind:

- Husten während des Essens und Trinkens. Das kann das Essen in Gesellschaft unangenehm machen.
- Angst vor den Mahlzeiten.
- Verzicht auf Lieblingsspeisen, die zu schwer zu kauen oder schlucken sind.
- Für die Mahlzeiten wird mehr Zeit benötigt. Während dies für manche kein Problem darstellt, kann es für andere sehr lästig sein.
- Gewichtsverlust, weil nicht ausreichend gegessen wird.
- Erhöhtes Risiko für Lungenentzündungen, wenn der Hustenschutzreflex nachlässt.

## WIE KANN ICH SCHLUCKSTÖRUNGEN ERKENNEN?

Hier sind einige Anzeichen einer Schluckstörung:

- Essen und Trinken dauern länger oder werden beschwerlich.

- Sie müssen während des Essens husten (mehr als einmal pro Woche).
- Sie haben einen verminderten Appetit und Sie haben allmähliche Veränderungen Ihrer Essgewohnheiten bemerkt.
- Sie benötigen häufiger Flüssigkeit zum Schlucken Ihrer Nahrung.

Sollten Sie diese Anzeichen bei sich bemerkt haben, sprechen Sie mit ihrem behandelnden Arzt darüber.

## WAS KANN ICH SELBST TUN, UM DAS SCHLUCKEN ZU ERLEICHTERN?

Sie können verschiedene Dinge tun, um Ihr Schlucken zu erleichtern, je nachdem, wo das Problem liegt:

- Um ein Verschlucken (Aspiration) mit festen oder flüssigen Speisen zu verhindern, reden Sie nicht, während Sie essen (oder trinken). Falls das in Ihrem sozialen Umfeld eine Herausforderung darstellt, reden Sie mit den Menschen mit denen Sie gemeinsam essen im Vorfeld darüber, damit diese Ihre Schwierigkeiten verstehen können.
- Wenn es Ihnen schwerfällt, Tabletten zu schlucken, kann es helfen, sie mit einer andgedickten Flüssigkeit, wie beispielsweise Apfelmus, einzunehmen. Beachten Sie hierbei aber bitte, dass Sie Milchprodukte meiden sollten, da proteinreiche Speisen die Aufnahme von Levodopa beeinträchtigen.
- Versuchen Sie weichere Speisen zu bevorzugen, um das Kauen und Schlucken zu erleichtern.
- Wenn Sie beim letzten Schluck aus einer Tasse zum Würgen neigen, bringen Sie Ihren Kopf vor dem Schlucken in eine neutrale oder „Kinn-nach-unten“-Position.

## WAS KANN MEDIZINISCHES FACHPERSONAL TUN, UM IHNEN ZU HELFEN?

Medizinisches Personal kann auf vielerlei Wege helfen.

Folgendes können Logopäden, Neurologen, Ernährungsberater, Pflegekräfte und Psychologen machen:

- Schulung und Beratung zu Lebensmitteln und Medikamenten, die leichter zu schlucken sind.
- Training von Übungen und Manövern, um ein Verschlucken zu verhindern und den Schluckakt zu kräftigen.
- Schulung zu Übungen, die Ihre Hustenkraft verbessern.

Wenn Ihre Schluckbeschwerden schwerwiegend werden, können Sie auch zu einer Sondenernährung beraten werden, um eine optimale Flüssigkeits- und Nahrungszufuhr aufrecht zu erhalten.



# *Schluckbeschwerden bei Bewegungsstörungen: Wesentliche Fakten für Patienten*

## **ZUSAMMENFASSUNG**

- Probleme mit dem Kauen und Schlucken von Medikamenten und Nahrung sind häufige Symptome bei Bewegungsstörungen
- Bei Menschen mit Schluckbeschwerden kann es beim Essen und Trinken zum Hustenreflex kommen und/oder es treten Schwierigkeiten beim Herunterschlucken auf.
- Schluckbeschwerden führen oft zu einem höheren Zeitaufwand, der zum Essen benötigt wird, zu Einschränkungen bei der Essensauswahl und zu Lungenentzündungen.
- Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt über Schluckbeschwerden. Es gibt viele Schulungsmöglichkeiten, Unterstützungsangebote und Behandlungsoptionen.