

18. Dezember 2019

RADIOBEITRAG als Text

Schluckauf:
Oft lästig, meist harmlos

Anmoderation:

Zu hastig gegessen oder getrunken und dabei noch geredet – schon ist er da, der lästige Schluckauf. In der Regel verschwindet ein Schluckauf jedoch so schnell wie er gekommen ist und ist harmlos. Im Alltag können diverse, teilweise recht skurrile Hausmittel helfen. Kristin Sporbeck hat sich Dr. Astrid Maroß informiert. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.33 Minuten

Dr. Astrid Maroß:

Verursacht wird ein Schluckauf durch plötzliches Arbeiten des Zwerchfells, also der Muskulatur zwischen Bauch- und Brusthöhle. Dabei aktiviert der Zwerchfellnerv die Zwerchfelmuskeln und in der Folge schließt sich beim Schluckauf reflexartig die Stimmritze zwischen den Stimmbändern. Das heißt, die Luft in der Lunge kann dann nicht vollständig ausgeatmet werden, aber die Atemluft, die von außen einströmen soll, stößt gegen geschlossene Stimmbänder.

Text: erklärt Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband. Als Auslöser werden alltägliche Dinge vermutet wie schnelles Essen oder Trinken, aber auch psychische Einflüsse wie Stress und Erschrecken.

Helfen sollen kuriose Hausmittel wie an sieben Männer mit Glatze zu denken.

Dr. Astrid Maroß:

Einige Methoden zielen darauf ab, dass die Konzentration auf etwas anderes gelenkt wird, um die Zeit bis zum Aufhören einfach zu überbrücken. Andere Methoden wie ein Glas Wasser trinken, Niesen provozieren oder Luft anhalten, üben einen neuen Reiz auf das Nervensystem, zum Beispiel an der Rachenhinterwand, aus und greifen so günstig in die Regulation der Nerven ein.

Text: Aber nicht immer ist es so einfach. In seltenen Fällen ist ein Arztbesuch sinnvoll, so Maroß.

Dr. Astrid Maroß:

Das ist so gut wie nie der Fall, dass man zum Arzt muss. Aber, wenn der Schluckauf über viele Stunden oder gar Tage anhält, dann sollte man natürlich zum Arzt gehen. In ganz seltenen Fällen kann das auch chronisch werden. Und Ursachen können sein zu viel Alkoholenuss, ein Medikament oder Magen-/Darm- oder Stoffwechselerkrankungen. Dann gibt es aber meist auch zusätzliche Symptome.