

„Da denkt jemand an dich“, sagt der Volksmund, wenn jemand von Schluckauf geplagt wird. Akuter Schluckauf ist für Betroffene meist nur lästig, chronischer kann allerdings auch auf eine **Erkrankung** hinweisen.

Tricks gegen den Hicks

Hicks, hicks, hicks ... die wiederkehrenden, unüberhörbaren Schluckaufgeräusche finden die meisten Menschen amüsant – zumindest, wenn andere davon betroffen sind. Wer jedoch selbst davon gepeinigt wird, ist meist weniger erfreut: Denn Schluckauf (medizinisch Singultus) zehrt an den Nerven und kann – beispielsweise im Theater oder beim Geschäftsessen – richtig peinlich werden. „Abschalten“ lässt er sich leider nicht, denn schließlich handelt es sich dabei um einen Reflex. Schluckauf entsteht, wenn sich das Zwerchfell krampfartig zusammenzieht

und so eine reflektorische Einatmungsbewegung verursacht, bei der sich die Stimmritze verschließt. Die Luft kann nicht aus der Lunge entweichen. Es entsteht ein Druck, der sich im „Hickser“ entlädt. Wozu ein Singultus gut ist, weiß keiner so recht. Einige Wissenschaftler vermuten, dass er ein Überbleibsel der Atemübungen ungeborener Kinder ist. Bereits im Fruchtwasser der Gebärmutter trainieren sie ihre Atemmuskulatur. Dabei verhindert der Schluckauf das Einatmen von Fruchtwasser. Der Ursprung des Singultus liegt häufig in einer Reizung des Zwerchfellnervs (Nervus phre-

nicus), die unterschiedliche Ursachen haben kann. So können beispielsweise sehr kalte oder heiße Speisen und Getränke, zu reichliches oder hastiges Essen sowie auch ein Übermaß an Alkohol oder Nikotin zu akutem Schluckauf führen. Begünstigt wird er übrigens auch durch starke Nervosität.

Geschickte Ablenkungsmanöver Die gute Nachricht: Ein akuter Schluckauf ist meist kein Grund zur Sorge und vergeht innerhalb kurzer Zeit wieder von selbst. Um ihn möglichst schnell wieder loszuwerden, gibt es allerlei Hausmittel, die oft schon zu Großmutterns

Zeiten wärmstens empfohlen wurden. Dazu zählen

- ▶ Luft anhalten,
- ▶ schnell ein Glas Wasser trinken,
- ▶ Nase und Ohren zuhalten,
- ▶ ein Stück Zucker langsam auf der Zunge zergehen lassen,
- ▶ angestrengt nachdenken, was man in den letzten Tagen gegessen hat,
- ▶ an sieben glatzköpfige Männer denken, sich erschrecken lassen.

Diese und ähnliche Ablenkungsversuche funktionieren nach einheitlichem Prinzip: Der Betroffene konzentriert sich auf

etwas anderes, seine Atmung entspannt sich und das Zwerchfell kann sich beruhigen. Das Atemzentrum im Gehirn schaltet den lästigen Schluckauf schließlich wieder aus – und das über kurz oder lang übrigens auch ohne Ablenkungsstrategie. Ein akuter Schluckauf ist in der Regel nicht bedenklich und eine medizinische Behandlung überflüssig. Jedoch: Kommt es sehr häufig oder immer wieder zu Attacken oder wird der Hicks von Krankheitssymptomen wie Kopfschmerzen, Übelkeit oder Sprachstörungen begleitet, ist ein Arztbesuch unerlässlich.

Chronischer Schluckauf – Vorsicht! Zum Arzt gehen sollten Betroffene übrigens auch, wenn das Gehickse gar nicht enden will. Hält dies länger als 48 Stunden an, sprechen Experten von chronischem Singultus. Den Ursachen sollte der Medi-

ziner unbedingt auf den Grund gehen, denn manchmal ist ein **chronischer Schluckauf** Begleitsymptom einer ernsthaften Erkrankung. Die Liste der möglichen Ursachen ist lang: Magen- und Darmerkrankungen (z. B. Refluxkrankheit, Magenschleimhautentzündung), Entzündungen im Brust- und Bauchraum, Tumorerkrankungen der Verdauungs- und Atmungsorgane (z. B. Speiseröhren-, Bronchialkrebs), Erkrankungen des zentralen Nervensystems (z. B. Hirnhautentzündung, Gehirntumor) und Schlaganfall gehören unter anderem dazu. Experten betonen jedoch, dass der Schluckauf nicht das einzige Symptom einer ernsthaften Krankheit ist. Durchaus möglich übrigens auch, dass chronischem Schluckauf kein physisches Leiden zugrunde liegt. Bleibt die Ursache unklar, heißt die Diagnose: Idiopathischer chronischer Schluckauf. Chronischer Singultus mindert die Lebensqualität und ist behandlungsbedürftig. Liegt diesem eine andere Erkrankung zugrunde, muss sie ursächlich therapiert werden. Unmittelbar gegen den Hicks helfen mitunter Entspannungsübungen, gezielte Atemtechniken sowie Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten. Auch medikamentös kann der Arzt chronischem Schluckauf ein Schnippchen schlagen. Eingesetzt werden krampflösende und beruhigende Arzneimittel wie Antiemetika (z. B. Metoclopramid), Muskelrelaxanzien (z. B. Baclofen) oder Antiepileptika (z. B. Carbamazepin). Zeigen Arzneimittel nicht die gewünschte Wirkung, kann in seltenen Fällen ein operativer Eingriff erforderlich werden. ■

*Andrea Neuen-Biesold,
Freie Journalistin*

SCHLUCKAUF DURCH MEDIKAMENTE?

Als PTA sollten Sie im Hinterkopf behalten, dass einige Arzneimittel Singultus als Nebenwirkung haben können. Dazu zählen unter anderem Barbiturate, Steroide sowie die Wirkstoffe Buspiron (Anxiolytikum) und Ethosuximid (Antiepileptikum). Befürchtet ein Apothekenkunde dies, so sollten Sie folgenden Rat geben: Das Medikament auf keinen Fall auf eigene Faust absetzen oder die Dosierung ändern, sondern zum Arzt gehen. Bestätigt sich die Vermutung, kann gegebenenfalls ein anderes Präparat verordnet werden.