

# Unkontrollierbar

Man hickst und quiekst: Ein Schluckauf ist in den meisten Fällen **harmlos**, kann aber auch ernste Ursachen haben. Welche Maßnahmen bringen ihn wieder zur Ruhe?



© froxx / fotolia.com

**C**harles Osborne, US-Amerikaner, ging mit einer tragikomischen Geschichte ins Guinness Buch der Weltrekorde ein: Er war der Mann mit dem längsten Schluckauf der Welt. Alle zehn Sekunden lang „hickste“ er – 69 Jahre lang! Das macht etwa 217 Millionen Hickser bis zu seinem Tod 1990. Osborne wurde 96 Jahre alt und arrangierte sich mit seiner Krankheit, für die nie eine Ursache gefunden wurde. Der Fall von Charles Osborne ist extrem, denn meist verschwindet ein Schluckauf nach kurzer Zeit wieder.

**Unangenehm für Erwachsene**, aber lebenswichtig für das Ungeborene. Der Schluckauf ist ein Reflex, das heißt, man kann ihn nicht bewusst steuern. Das zentrale Nervensystem und der Nervus phrenicus, ein Rückenmarksnerv lösen eine Kontraktion des Zwerchfells aus, da-

durch atmet man automatisch ruckartig ein. Dieses Einatmen wird wiederum durch einen plötzlichen Verschluss der Stimmritze unterbrochen, was den typischen „Hickser“ auslöst. Der Reflex ist für das Ungeborene überlebenswichtig, denn er verhindert, dass Fruchtwasser in die Lunge eindringt. Auch für Säuglinge ist der Schluckauf noch hilfreich, denn sie könnten die Muttermilch versehentlich einatmen, weil ihr Kehlkopf die Luftröhre noch nicht richtig verschließt. Später ist der Hickser jedoch nicht mehr überlebensnotwendig, sondern nur noch lästig. Ausgelöst wird er dann meist durch eine Reizung des Zwerchfells, etwa durch zu hastiges Essen oder kohlenstoffhaltige Getränke. Hausmittel dagegen gibt es viele, was wirklich hilft, muss man aber individuell herausfinden:

- ▶ **Atemaussetzer provozieren**  
Lassen Sie sich erschrecken!  
Wenn Sie zusammenzucken,

krampft ihr Zwerchfell ebenfalls, die Atmung setzt kurz aus. So können Sie quasi den Teufel mit dem Beelzebub austreiben.

- ▶ **Druck aufs Zwerchfell ausüben** Halten Sie die Luft an und drücken Sie mindestens eine halbe Minute gegen Ihr Zwerchfell. Trinken Sie ein Glas Wasser ohne abzusetzen oder legen Sie sich auf den Rücken und ziehen Sie die Knie an, so fest Sie können.
- ▶ **Atmung beruhigen** Konzentrieren Sie sich auf etwas anderes, das entspannt. Was hatten Sie zum Beispiel heute/gestern/vor drei Tagen zum Frühstück?

**Chronischer Schluckauf** Wenn er stundenlang anhält, kann es daran liegen, dass ein Fremdkörper die Speiseröhre reizt, ein Reflux oder Tumor vorliegt oder das Zentralnervensystem, der Zwerchfellnerv oder das Zwerchfell gestört ist. Hält ein Schluckauf länger als zwei bis drei Tage an, gilt er als chronisch. Spätestens dann sollte ein Arzt aufgesucht werden, um die Ursachen abzuklären. Erstaunlicherweise sind von der chronischen Form fast nur Männer betroffen (99,9 Prozent), weshalb Forscher einen Zusammenhang mit den Sexualhormonen vermuten. Bei einem chronischen Schluckauf mit kurzen Intervallen kann es zu einer gefährlichen Sauerstoffunterversorgung kommen, außerdem leidet bei den meisten Betroffenen die Lebensqualität immens, daher sollte die Grunderkrankung therapiert werden. Bei einer Beteiligung des zentralen Nervensystems können die Symptome meist nur gelindert werden, zum Beispiel mit krampflösenden Medikamenten. ■

Dr. Holger Stumpf, Medizinjournalist