



Schlucken - 4 Phasen

Unser Gehirn koordiniert beim Schlucken verschiedene Hirnnerven und mehr als 30 Muskelpaare zu einem höchst präzisen zeitlich-räumlichen Ablauf.

Wir können den Schluckakt in **vier Phasen** unterteilen.

In der ersten Phase, der **oralen Vorbereitungsphase**, wird die Nahrung im Mund gekaut, eingespeichelt, in schluckfähige Portionen (Boli) eingeteilt und auf der Zunge platziert.

Die **orale Transportphase** bringt die Nahrung mit einer Wellenbewegung der Zunge gegen den Gaumen von vorne nach hinten in den Rachen (Pharynx). Bis zu diesem Moment ist der Schluckakt willkürlich gesteuert, wir können die Nahrung beliebig lange im Mund behalten (zum Beispiel Kaugummi). Ist die Nahrung ungefähr auf Höhe der Gaumenbögen, wird der eigentliche Schluckreflex ausgelöst.

Es folgt die dritte Phase, die **pharyngeale Phase**. Ab jetzt läuft der Schluckakt unwillkürlich ab. Der Bolus wird an den verschlossenen Luftwegen vorbei in die Speiseröhre (Ösophagus) transportiert. Der Verschluss der Atemwege erfolgt durch ein Anheben des Kehlkopfes (Larynx), einer Senkung des Kehldeckels (Epiglottis) auf den Kehlkopfeingang und einem festen Verschluss der Stimmlippen. Dadurch wird die Atmung für die Dauer von ungefähr einer Sekunde unterbrochen. Damit keine Nahrung in die Nase gelangen kann, schliesst während des Schluckens das Gaumensegel den Mund- vom Nasenraum ab.

Die vierte Phase, die **ösophageale Phase**, transportiert den Bolus mittels einer peristaltischen Welle durch die Speiseröhre bis in den Magen. Auch diese ist unwillkürlich gesteuert, läuft relativ langsam ab und dauert ca. 8 - 20 Sekunden.

Abb. 18. Schluckphasen.

