

Probleme mit dem Schlucken? Auch im Alter nicht normal!

Wie Sie damit umgehen können und wo es Hilfe gibt

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit
im Gesundheitswesen (IQWiG)

Schlucken: Ist das nicht ein einfacher Vorgang, der ganz von selbst abläuft? Schließlich müssen wir normalerweise nicht darüber nachdenken, wie wir Speisen oder Getränke vom Mund in den Magen bekommen. Im Alter ist es aber häufig anders: Viele Menschen haben mit dem Schlucken Schwierigkeiten. Sie verschlucken sich zum Beispiel häufig, bekommen manche Nahrungsmittel schwer herunter oder haben nach dem Schlucken Schmerzen. Essen und Trinken können dann zu einer Belastung werden.

Geht es auch Ihnen so? Dann scheuen Sie sich nicht, mit einer Ärztin oder einem Arzt darüber zu sprechen. Denn Probleme mit dem Schlucken sind auch im Alter nicht normal und können ernste gesundheitliche Folgen haben. Es ist wichtig, zu klären, wie es zu den Problemen kommt. Es gibt viele Möglichkeiten, Schluckstörungen zu behandeln und das Essen und Trinken wieder angenehmer zu machen.



Foto: © agewithoutlimits.org

Schlucken – ein komplexer Prozess

Ohne dass wir es merken, sind am Schlucken über 25 Muskelpaare beteiligt. Wie die zusammenarbeiten, wird im Gehirn gesteuert.

Das Schlucken scheint in einem kurzen Moment zu passieren – doch es läuft in mehreren Phasen ab:

1. **Vorbereitung im Mund:** Zunächst wird das Essen im Mund – wenn nötig – zerkaut, mit Speichel vermischt und so breiig und schluckfähig gemacht. Bis dahin verschließen Zunge und Gaumen den Rachen.
2. **Transport in den Rachen:** Danach drückt die Zunge den Brei in Richtung Gaumen und Rachen. Dies löst einen Schluckreflex aus.
3. **Transport in die Speiseröhre:** Die Nahrung wird durch den Rachen Richtung Speiseröhre transportiert. Gaumen und Kehlkopf verschließen dabei die Atemwege, damit nichts in Nase oder Luftröhre gelangt.
4. **Transport in den Magen:** Die Speiseröhre zieht sich wellenartig zusammen, um die Nahrung in den Magen zu befördern.

Wenn dieser Ablauf im Mund, im Rachen oder in der Speiseröhre gestört ist, kann es zu verschiedenen Problemen kommen. In der Medizin spricht man dann von Schluckstörungen (Dysphagie).

Schluckstörungen sind im Alter häufig und können viele Ursachen haben

Einige Erkrankungen können das Schlucken erschweren. Oft sind es Erkrankungen des Gehirns wie Schlaganfall, Demenz oder Parkinson. Aber auch Muskel- und Nervenerkrankungen sowie Veränderungen wie zum Beispiel Tumoren im

Bereich des Mund-Rachen-Raums können zu Schluckstörungen führen. Dies gilt auch für Veränderungen der Speiseröhre, etwa Entzündungen durch eine Refluxkrankheit. Außerdem können einige Medikamente Nebenwirkungen haben, die das Schlucken erschweren – zum Beispiel sogenannte Neuroleptika, die etwa gegen Unruhe oder Halluzinationen helfen können.

Da viele der Erkrankungen im Alter häufiger vorkommen, sind auch Schluckstörungen dann häufiger. Darüber hinaus kommt es mit dem Alter zu körperlichen Veränderungen, die sich auf das Schlucken auswirken, zum Beispiel:



Foto: © agewithoutlimits.org / Bramley Elderly Action

- Die Muskelkraft nimmt ab – auch von Muskeln, die wir zum Kauen und Schlucken brauchen.
- Die Sensibilität für Reize wie Berührung lässt nach, auch im Mund-Rachen-Raum.
- Reflexe wie der Schluckreflex werden etwas langsamer.

Normalerweise passt sich der Körper an solche Veränderungen an, sodass das Schlucken auch im hohen Alter gut funktioniert. Doch vor allem wenn Erkrankungen hinzukommen, entstehen bei älteren Menschen schneller Schluckstörungen als bei jüngeren.

! Wichtig ist:

Schluckstörungen betreffen viele Menschen, vor allem im Alter – sie sind aber keine normale Alterserscheinung!

Schluckstörungen können belasten – und gesundheitliche Folgen haben



Foto: © agewithoutlimits.org / In-Press Photography

Probleme mit dem Schlucken können sehr belastend sein. Essen und Trinken kann dann Stress und Schmerzen auslösen oder Angst vor dem Verschlucken. Nicht mehr das essen oder trinken zu können, was man gerne mag, kann frustrieren und auf die Stimmung schlagen. Spontanes Essen oder Essen in der Öffentlichkeit werden vielleicht eher vermieden, weil man sich sorgt, sich zu verschlucken oder husten zu müssen. Viele verzichten auch lieber auf Verabredungen oder Feierlichkeiten, bei denen gemeinsam gegessen und getrunken wird. Dadurch können Kontakte verlorengehen und Einsamkeit entstehen.

Außerdem kann eine Schluckstörung ernste gesundheitliche Folgen haben:

- **Mangelernährung und Flüssigkeitsmangel:** Viele Betroffene meiden bestimmte Nahrungsmittel – oder sie essen oder trinken insgesamt weniger. Das führt leicht dazu, dass sie dauerhaft zu wenig Energie, Nährstoffe oder Flüssigkeit zu sich nehmen. Dies kann ernste Folgen für die Gesundheit haben. Durch eine Mangelernährung kann es zu einem Muskelabbau kommen. Manche Erkrankungen werden häufiger und die Genesung kann länger dauern. Ein Flüssigkeitsmangel kann zum Beispiel zu Verwirrtheit, Herz- und Nierenkrankheiten sowie zu Stürzen führen.
- **Lungenentzündung:** Verschluckt man sich häufig und kommt dadurch etwas Nahrung oder Flüssigkeit in die Lunge, kann eine Lungenentzündung entstehen. Besonders tückisch ist es, wenn jemand das Verschlucken nicht bemerkt, zum Beispiel aufgrund einer Demenz. Schutzreflexe wie Räuspern oder Husten bleiben dann oft aus. Bei älteren Menschen können Lungenentzündungen häufiger gefährlich werden.

Wie merke ich, dass ich eine Schluckstörung habe?

Die folgende Checkliste enthält Anzeichen, die vor und nach dem Essen oder Trinken auftreten können und auf eine Schluckstörung hindeuten.

Achten Sie in der nächsten Zeit darauf, ob etwas davon auf Sie zutrifft. Falls ja, können Sie es auf der nächsten Seite ankreuzen.

Checkliste

- ☐ Sie müssen häufig husten, sich räuspern, würgen oder haben das Gefühl, keine Luft zu bekommen.
- ☐ Ihre Stimme klingt anders – zum Beispiel belegt, heiser oder gurgelnd.
- ☐ Es fließt Ihnen manchmal Flüssigkeit oder Speisebrei aus dem Mund.
- ☐ Beim Schlucken gelangt Ihnen etwas in die Nase.
- ☐ Sie haben nach dem Schlucken oft noch Essensreste im Mund – oder es kommt nach dem Schlucken wieder etwas hoch.
- ☐ Nach dem Schlucken haben Sie häufig das Gefühl, dass noch etwas im Hals steckt.
- ☐ Sie haben nach dem Schlucken ein Druckgefühl oder Schmerzen im Hals- oder Brustbereich.
- ☐ Sie vermeiden beim Essen zum Beispiel feste oder flüssige Speisen, die Sie eigentlich mögen.
- ☐ Sie brauchen mehr Zeit zum Essen als früher.
- ☐ Sie haben häufiger Atemwegsinfekte.
- ☐ Sie haben ungewollt Gewicht verloren.
- ☐ Sie haben andere Probleme mit dem Schlucken? Bitte hier ergänzen:

_____

_____

! Wichtig ist:

Trifft davon etwas auf Sie zu? Dann sprechen Sie mit einer Ärztin oder einem Arzt darüber! So lässt sich herausfinden, welche Ursachen dahinterstecken und was Ihnen helfen kann.

Viele Menschen mit Schluckstörungen nehmen die Anzeichen erst einmal nicht wahr. Einigen erscheinen sie auch nicht so wichtig, zum Beispiel weil sie andere gesundheitliche Probleme haben oder Schwierigkeiten mit dem Schlucken im Alter für normal halten. Daher suchen sich viele keine ärztliche Hilfe. Doch es ist gut, eine Schluckstörung früh zu erkennen, um auch früh gegensteuern zu können und Folgen möglichst zu vermeiden.

Wie kann ich mir selbst das Schlucken erleichtern?

Schluckstörungen können verschiedene Ursachen haben und unterschiedlich ausgeprägt sein. Deshalb ist es am besten, sich ärztlich beraten zu lassen, was einem beim Schlucken helfen kann – dazu gehört auch eine Behandlung der Ursachen.



Foto: © agewithoutlimits.org / Mark Epstein

Vielen Betroffenen helfen im Umgang mit ihrer Schluckstörung aber folgende Tipps:

- Sich Zeit beim Essen und Trinken lassen – eventuell zwischendurch Pausen machen.
- Auf eine ruhige Umgebung achten, in der man sich auf das Essen konzentrieren kann – also zum Beispiel nicht beim Fernsehen essen.
- Kleine Bissen zu sich nehmen, zum Beispiel mit einem Teelöffel statt einem großen Löffel.
- Vor dem Schlucken gründlich kauen.
- Den nächsten Bissen erst nehmen, wenn der Mund leer ist. Eventuell noch einmal schlucken oder zwischen den Bissen etwas trinken, um Reste runterzuspülen.
- Erst nach dem Schlucken sprechen.
- Sich zum Essen hinsetzen und den Oberkörper und Kopf aufrecht halten.

Je nach Art der Schluckstörung bereiten bestimmte Speisen besondere Probleme. Für manche ist es eher schwierig, feste Speisen zu schlucken – anderen bereiten flüssige Speisen Schwierigkeiten. Oder die Kombination aus beidem ist ungünstig, wie Suppen mit Einlage. Wer weiß, was für ihn schwierig ist, kann dies meiden und etwa die harte Kruste vom Brot abschneiden oder einweichen, feste Speisen pürieren oder Suppen andicken.

Es gibt auch spezielle Ess- und Trinkhilfen: Etwa Dysphagie-Löffel, die beispielsweise besonders weich und flexibel sind oder Trinkbecher, die eine Aussparung für die Nase haben (Nasenbecher) oder nur kleinere Mengen Flüssigkeit auf einmal abgeben. Vielleicht erleichtert auch ein Strohhalm das Trinken.

Vielen hilft es auch, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen – zum Beispiel in Selbsthilfegruppen für Menschen mit Parkinson oder einem Schlaganfall.

Wer hilft bei Problemen mit dem Schlucken?

Falls Sie Probleme mit dem Schlucken haben, können Sie sich für ein erstes Gespräch an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt wenden oder in eine Praxis für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde (HNO) gehen. Haben Sie die Checkliste auf Seite 7 ausgefüllt? Vielleicht hilft sie Ihnen, im Arztgespräch an alles zu denken.

Die Ärztin oder der Arzt stellt Ihnen einige Fragen zu Ihren Beschwerden. So lässt sich besser einschätzen, wo genau die Probleme liegen und welche weiteren Untersuchungen Sie brauchen. Dafür kann die Ärztin oder der Arzt Sie an einen der folgenden medizinischen Fachbereiche überweisen:

- Nervenheilkunde (Neurologie)
- Heilkunde der Magen-Darm-Erkrankungen (Gastroenterologie)
- Bildgebung (Radiologie)
- Altersmedizin (Geriatrie)
- Stimm-, Sprach- und Schluckheilkunde (Phoniatrie)
- Zahnmedizin



Foto: © Panthermedia / Monkeybusiness Images

Außerdem kann die Ärztin oder der Arzt Untersuchungen bei einer Logopädin oder einem Logopäden verordnen.

Die Ergebnisse aller Untersuchungen werden gemeinsam betrachtet, um herauszufinden: Welche Art von Schluckstörung haben Sie – also wo genau liegt Ihr Problem beim Schlucken? Woher kommt das und was könnte dagegen helfen?

Auch in der Behandlung einer Schluckstörung arbeiten mehrere Fachbereiche zusammen. Welche Behandlung sinnvoll ist und wer das macht, hängt von der individuellen Situation und Ursache der Schluckstörung ab.

Ein wichtiger Teil der Behandlung ist meist eine Schlucktherapie: Hierbei lernt man bei einer Logopädin oder einem Sprachtherapeuten etwa spezielle Schlucktechniken, kräftigt die beteiligten Muskeln oder schult die Wahrnehmung und übt so, wieder leichter und sicherer zu schlucken. Es wird auch geschaut, ob beim Essen zum Beispiel die Konsistenz der Speisen angepasst werden sollte – also ob sich eher feste oder eher flüssige Speisen gut schlucken lassen – und welche weitere Unterstützung sinnvoll ist. Hier können Fachleute der Ernährungsmedizin oder -therapie eine Rolle spielen, aber auch eine Ergotherapie, etwa beim Umgang mit Hilfsmitteln. Auch eine Physiotherapie (Krankengymnastik – zum Beispiel für Kräftigungs- und Haltungstrainings) kann zur Behandlung gehören.



Foto: © agewithoutlimits.org / In-Press Photography

Es kann sinnvoll sein, nach Ärztinnen, Ärzten und anderen Fachleuten zu suchen, die sich auf Schluckstörungen spezialisiert haben. An manchen Kliniken gibt es außerdem spezielle Schluck- oder Dysphagiezentren. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, ob sie oder er Kontakte vermitteln kann.

Quellen finden Sie auf unserer Internet-Seite:
www.gesundheitsinformation.de/weitergeben

Über uns

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) hat diese Informationen in Zusammenarbeit mit dem Marien Hospital Herne (Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum) entwickelt.

Das IQWiG hat den gesetzlichen Auftrag, für alle Bürgerinnen und Bürger verlässliche und allgemein verständliche Gesundheitsinformationen bereitzustellen. Dazu betreibt es die Internet-Seite gesundheitsinformation.de.

IQWiG

gesundheitsinformation.de
verstehen | abwägen | entscheiden

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Siegburger Str. 237
D-50679 Köln

Tel: +49 (0)221 - 35685-0
www.iqwig.de
gi-kontakt@iqwig.de

Stand: 10/2026

Stempel / Notizen

Titelseite, Foto: © agewithoutlimits.org