

Geschmacks- und Riechverlust im Alter - das kann man tun

22.8.2026 - | Luzerner Kantonsspital LUKS

Wenn Essen plötzlich fad schmeckt, verliert man nicht nur Genuss, sondern oft auch ein Stück Lebensqualität. PD Dr. med. Caroline Seebauer, Oberärztin im Rhinologie-Team der Klinik für Hals-, Nasen-, Ohren- und Gesichtschirurgie, erklärt, warum hinter einem vermeintlichen Geschmacksverlust häufig ein Riechverlust steckt und welche Möglichkeiten der Behandlung es gibt.

Lebensqualität Mein Mann (85) leidet seit etwa einem halben Jahr an Geschmacksverlust. Als Feinschmecker belastet ihn das sehr. Medikamente und Ratschläge haben bisher nichts gebracht. Gibt es noch Möglichkeiten, den Geschmackssinn wieder zu verbessern?

Zuerst möchten wir Ihnen gratulieren: Mit 85 Jahren noch ein Feinschmecker zu sein, ist etwas Besonderes. Umso einschneidender ist es, wenn das Essen plötzlich seinen Geschmack verliert. In der HNO-Sprechstunde hören wir solche Schilderungen häufig. Essen bedeutet Genuss, Erinnerung und soziale Nähe. Wenn dieser Zugang wegfällt, entstehen nicht selten Frustration und Rückzug.

Geschmacksverlust ist häufig ein Riechverlust

Wichtig ist zunächst die Unterscheidung zwischen Schmecken und Riechen. Die Zunge erkennt die Grundqualitäten süss, sauer, salzig, bitter und umami. (Letzterer Begriff kommt aus dem Japanischen und steht für vollmundig und würzig.) Das, was wir im Alltag als «Geschmack» eines Essens erleben – etwa Kaffee, Wein oder frisches Brot – entsteht zu einem grossen Teil über den Geruchssinn. Aromen gelangen beim Kauen von hinten aus dem Rachen in die Nase.

Mit zunehmendem Alter nimmt der Geruchssinn bei vielen Menschen ab. Man spricht dann von einem altersbedingten Riechverlust. Dadurch wirkt Essen fade, obwohl der Geschmackssinn auf der Zunge erhalten bleibt. Ein echter vollständiger Geschmacksverlust ist dagegen eher selten; häufig steckt eine Einschränkung des Riechens dahinter.

Verschiedene Ursachen kommen in Frage

Als Ursachen kommen neben dem Alter auch Infekte, Nasenerkrankungen, Zahnprobleme, neurologische Erkrankungen sowie Medikamente infrage. Gerade bei älteren Menschen lohnt sich deshalb ein genauer Blick auf die aktuelle Medikamentenliste.

Da sich die Beschwerden bei Ihrem Mann offenbar innerhalb weniger Monate entwickelt haben, würde ich eine HNO-ärztliche Abklärung empfehlen. Dabei kann die Nase mit einem feinen Endoskop untersucht werden. Wichtig ist zu prüfen, ob die Riechspalte durch Schleimhautschwellung, Polypen oder Entzündung blockiert ist. Je nach Befund können auch eine Riechprüfung, Blutwerte oder weitere Abklärungen sinnvoll sein.

Was möglich ist - und was nicht

Nicht immer lässt sich der frühere Geschmack vollständig zurückholen. Behandelbare Ursachen

sollten aber gesucht werden. Bei Entzündungen der Nase können kortisonhaltige Nasensprays helfen. Bei Mundtrockenheit oder Zahnproblemen kann eine zusätzliche Abklärung sinnvoll sein. Zink sollte vor allem bei nachgewiesenem Mangel eingesetzt werden.

Gezieltes Riechtraining

Ein gut untersuchter und nebenwirkungsarmer Ansatz ist das Riechtraining: Dabei riecht man zweimal täglich bewusst an mehreren klar unterscheidbaren Düften, etwa Rose, Zitrone, Eukalyptus und Nelke, über mindestens drei bis sechs Monate. Gleichzeitig kann man den Genuss beim Essen über andere Sinneseindrücke fördern: unterschiedliche Konsistenzen, Temperaturen, frische Kräuter, Säure, etwas Schärfe oder umami-reiche Lebensmittel wie Pilze, Tomaten oder Parmesan. Vorsicht ist bei viel Salz oder viel Zucker geboten.

Noch ein wichtiger Hinweis: Wer schlecht riecht, bemerkt Rauch, Gas oder verdorbene Lebensmittel oft später. Rauch- und Kohlenmonoxidsmelder können deshalb hilfreich sein.

<https://www.luks.ch/newsroom/geschmacks-und-riechverlust-im-alter-das-kann-man-tun>