

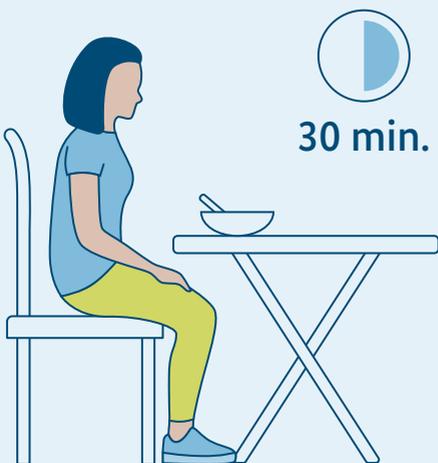
## Umgang mit Schluckbeschwerden



Beim Essen oder Trinken aufrecht sitzen



Für das Essen ausreichend Zeit einplanen  
und Stress vermeiden



Nach dem Essen 30 Minuten sitzend,  
gehend oder stehend in aufrechter  
Körperhaltung bleiben



Essen mit unterschiedlicher  
Konsistenz testen