

Geruchstraining

Covid-19 ist eine Erkrankung die durch das SARS-CoV-2 Virus ausgelöst wird. Häufige Symptome sind unter anderem Husten, Fieber, Schnupfen, eine Störung des Geruchs- und/oder Geschmackssinns, sowie eine Lungenentzündung. Übertragen wird das Virus über Tröpfchen und Aerosole, die von infizierten Personen über die Atmung, das Sprechen, Husten, Niesen und Singen ausgestoßen, und von anderen Personen über die Atemwege aufgenommen werden.¹

Häufig geht eine Covid-19-Erkrankung mit einer Störung des Geruchs- und Geschmackssinns einher. Dabei kann es zu einer so genannten Hyposmie oder Anosmie kommen, was einen verminderten oder verlorenen Geruchssinn beschreibt.

Duftreize werden über die Nase und den Mund-Rachenraum aufgenommen. Die dort sitzenden Riechzellen nehmen die Reize auf und leiten sie zur Verarbeitung ins Gehirn weiter.



Die Zunge verfügt über fünf Geschmacksrezeptoren: süß, sauer, salzig, bitter und umami (würzig). Erst die Kombination unseres Geruch- und Geschmackssinns lässt uns Speisen und Getränke in ihrer Vielfalt wahrnehmen.¹

Geruchs- und Geschmacksstörungen bei SARS-CoV 2

Bei SARS-CoV-2 befällt das Virus direkt, das im Gehirn liegende Geruchssystem. Es ist das einzige, von den Sinnessystemen, das sich aus Neuronen zusammensetzt. Das vom Geruch unabhängige Geschmackssystem, zeigt sich auch häufig betroffen obwohl hier die Hautzellen der Zunge befallen sind.² Die gute Nachricht ist, dass sich die betroffenen Zellen in einem Intervall von 4-6 Wochen erneuern.³ Zudem besteht die Möglichkeit, dass der Geruchssinn und damit einhergehend auch der Geschmackssinn, mit Hilfe eines Geruchstrainings trainiert werden kann und sollte.

Im Folgenden möchten wir Ihnen ein solches Geruchstraining vorstellen.



Geruchstraining

Geruchstraining

Das Ziel eines Geruchstrainings ist es, neue Verschaltungen im Gehirn zu schaffen um die Funktion der geschädigten Bahnen zu kompensieren.⁵

1. Um Ihr Geruchstraining zu beginnen, stellen Sie sich 4 Duftproben zusammen.

Am besten eignen sich hierfür:

- Rose
- Eukalyptus
- Zitrone
- Nelke



Sie können ätherische Öle nutzen oder sich die Duftkomponenten aus den tatsächlichen Pflanzen und Lebensmitteln zusammenstellen.

2. Riechen sie **morgens** und **abends** für jeweils **30** Sekunden an jeder Duftprobe.

Versuchen Sie beim Schnuppern den Geruch mit Eigenschaften zu beschreiben und möglichst viele Assoziation zu finden. Umso greifbarer Sie den Geruch machen, desto besser funktioniert die Verschaltung im Gehirn.⁶

3. Es empfiehlt sich im Verlauf ein Riechtagebuch zu beginnen.

Hier tragen Sie zunächst Ihr Geruchstraining ein und wie Sie die Gerüche wahrgenommen bzw. wie sich diese verändert haben.

4. Genauso wie mit den Trainingsdüften können Sie auch mit anderen Gerüchen aus ihrem Alltag verfahren. Sollten diese plötzlich wieder besser oder schwächer wahrgenommen werden, so können Sie dies notieren. Das erleichtert den Vergleich und Verlauf des Trainings.

Führen Sie das Training für die nächsten 4 Monate durch.⁷

Während der Regeneration des Geruchsinns kommt es häufig zu Fehlgerüchen, so genannten Parosmien. Dabei kann es vorkommen, dass z.B. Kaffee-Duft nicht mehr richtig erkannt wird, da die unterschiedlichen Duftmoleküle nicht mehr ihren passenden Rezeptor im Gehirn finden können. Dieses Phänomen nimmt jedoch im Laufe der Regeneration wieder



Geruchstraining

Beispiel für ein Riechtagebuch

Datum	Intensität			Bemerkungen
	0 = keine Wahrnehmung; 10 = volle/normale Wahrnehmung			
	Art	Morgens	Abends	
z. B. 01.01.2000	Rose	7	7	Verstärkter Geruch von ... Schlechte Wahrnehmung von ...
	Zitrone	4	6	
	Nelke	3		
	Eukalyptus		4	
	Rose			
	Zitrone			
	Nelke			
	Eukalyptus			
	Rose			
	Zitrone			
	Nelke			
	Eukalyptus			
	Rose			
	Zitrone			
	Nelke			
	Eukalyptus			

Haben Sie Fragen?

Melden Sie sich gerne telefonisch oder per E-Mail bei Ihrem persönlichen Betreuer unter den bekannten Kontaktdaten.



Geruchstraining

Quellen:

1. AWMF online Das Portal der wissenschaftlichen Medizin: Riech- und Schmeckstörungen; abrufbar unter <https://www.awmf.org/awmf-online-das-portal-der-wissenschaftlichen-medizin/awmf-aktuell.html> (zuletzt abgerufen 06/2021)
2. Röbbke Thomas: Wie verändert COVID-19 das Riechen und Schmecken? abrufbar unter <https://www.helmholtz.de/gesundheit/wie-veraendert-covid-19-das-riechen-und-schmecken/> (zuletzt abgerufen 06/2021)
3. Stolte Janne: Riechtraining nach Corona sinnvoll: abrufbar unter <https://tu-dresden.de/tu-dresden/newsportal/news/riechtraining-nach-corona-ist-sinnvoll> (zuletzt abgerufen 06/2021)
4. NDR Gesundheit: Corona: Mit Riechtraining gestörten geruchssinn verbessern: abrufbar unter <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Corona-Mit-Riechtraining-gestoerten-Geruchssinn-verbessern,coronavirus3850.html> (zuletzt abgerufen 06/2021)
5. Rissom Andrea Karoline: Der Einfluss von Riechtraining auf das Riechvermögen von Anosmikern und Hyposmikern sowie von gesunden Probanden: abrufbar unter https://www.uniklinikum-dresden.de/de/das-klinikum/kliniken-polikliniken-institute/hno/forschung/interdisziplinaeres-zentrum-fuer-riechen-und-schmecken/downloads/doktorarbeiten/Andrea_Karoline_Rissom_2011.pdf (zuletzt abgerufen 06/2021)
6. Deutscher Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte e.V.: Riechstörungen – den Geruchssinn gezielt trainieren: abrufbar unter <https://www.hno-aerzte-im-netz.de/krankheiten/riechstoerungen/den-geruchssinn-gezielt-trainieren.html> (zuletzt abgerufen 06/2021)
7. Lang Caroline: Therapie von geruchs- und Geschmacksstörungen: abrufbar unter https://www.pharmazeutische-zeitung.de/therapie-von-geruchs-und-geschmacksstoerungen-121833/#:~:text=Er%20erkl%C3%A4rt%2C%20wie%20das%20sogenannte,bis%20zu%20neun%20Monate%20durchf%C3%BChren_ (zuletzt abgerufen 06/2021)

