

Wenn sich der Geruchssinn durch Covid19 verändert

Veränderungen des Geruchs- und Geschmacksinnes sind nicht nur ein Symptom von Covid19, sondern können Betroffene auch nach der Erkrankung begleiten.

Die Veränderungen zeigen sich in Form eines verminderten Geruchsvermögens (Hyposmie), einer extremen Wahrnehmung von Düften (Hyperosmie) oder einem kompletten Riechverlust (Anosmie).

Es kann auch zu Fehlwahrnehmungen von Gerüchen kommen, den sogenannten Riech-Halluzinationen.

Es gibt dabei keinen einheitlichen Verlauf. So bessern sich bei manchen Betroffenen nach Wochen oder Monaten die Beschwerden.

Kann der Geruchssinn „trainiert“ werden?

Das Riechtraining wurde von Professor Hummel (TU Dresden) entwickelt um den Geruchssinn bewusst anzuregen und zu stimulieren und lässt sich unkompliziert in den Alltag integrieren.

Die beschädigten Funktionen sollen durch die Anregungen von neuen Verschaltungen im Gehirn für die Geruchswahrnehmung ersetzt werden.

Wie funktioniert das Riechtraining?

4 Düfte – 2x täglich (morgens und abends) für jeweils 30 Sekunden bewusst riechen.

Die 4 Düfte sollen jeweils einer Duftrichtung entsprechen:

| | |
|--|----------------------|
| Frisch/klärend (Eukalyptus oder Pfefferminz) | Lieblich (Rose) |
| Sauer (Limette, Zitrone, Grapefruit) | Bitter (Gewürznelke) |

Aufgetragen werden können die Düfte auf Wattestäbchen, Vlies oder Watte.

Bei dem Riechtraining geht es nicht darum, die Düfte „blind“ zu schnuppern und zuzuordnen.

Es geht darum, die 4 Düfte bewusst zu riechen und wahrzunehmen. Es empfiehlt sich, dabei das jeweilige Wort zu dem Duft, z.B. Zitrone, vorherzusagen. Durch diese Verknüpfung von Duft und Wort kann sich das Gehirn den Duft besser merken.

Wenn die Düfte zu Beginn des Trainings nicht wahrgenommen werden können oder nur sehr schwach empfunden werden, ist es wichtig trotzdem beständig das Training durchzuführen.

Werden die Düfte allerdings als zu intensiv und überempfindlich wahrgenommen werden, empfiehlt es sich die Düfte mit Wasser oder geruchsneutralem Öl zu strecken. Dies kann nach und nach reduziert werden.

Wie lange muss ich das Riechtraining durchführen?

Die Erfahrung in der Praxis zeigt, dass das Riechtraining über mehrere Wochen bis Monate hindurch durchgeführt werden sollte. Die Faktoren Zeit und Geduld spielen eine große Rolle.

Vorsicht bei Asthma

Die Verwendung von reinen ätherischen Ölen sollte bei Asthmatikern vorsichtig gehandhabt werden. Reine ätherische Öle können einen Asthma-Anfall auslösen. In diesem Fall empfehlen sich aromatisierte Massage-Öle oder natürliche Duftstoffe z.B. Früchte oder Blumen mit einem kräftigen Duft, vorausgesetzt man hat keine Pollen-Allergie.