

Riechtraining

Das Riechvermögen hat einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden und die Gesundheit. Mit Hilfe der Nase können wir tausende von Gerüchen unterscheiden. Die Geruchsinformationen werden über die Riechsinneszellen der Nasenschleimhaut aufgenommen und dann über Nervenbahnen in das Gehirn geleitet.¹



Der Geruchssinn ist eng mit dem Geschmackssinn verknüpft, denn über die Zunge selbst können nur fünf Geschmacksqualitäten (süß, sauer, salzig, bitter und würzig/umami) unterschieden werden. Alle weiteren Aromen des Essens im Mund werden über den Geruchssinn wahrgenommen.

Die Riechwahrnehmung lässt sich üben und ein regelmäßiges Training des Geruchssinns kann die Riechleistung deutlich verbessern. Für gute Trainingserfolge ist es wichtig, dass sich die verwendeten Geruchsstoffe deutlich voneinander unterscheiden.^{2,3,4}

Riechtraining – So funktioniert es



Wähle vier unterschiedliche Düfte, z. B. Rosenöl, Eukalyptusöl, Zitronenöl, Gewürznelken, Kaffee, Zimt



Führe das Training im Stehen oder in aufrechter Sitzhaltung durch



Bewahre die Trainingsdüfte in verschließbaren kleinen Dosen oder Glasbehältern auf



Atme ruhig und gleichmäßig ein und aus



Trainiere zweimal täglich (morgens und abends)



Halte die Trainingsdüfte nacheinander für 15 Sekunden unter ein Nasenloch – das andere Nasenloch wird währenddessen von außen zugeedrückt, trainiere danach die andere Seite

Tipp!

Es kann hilfreich sein, ein Tagebuch zu führen und die Wahrnehmungsstärke sowie die Erinnerungen oder Emotionen, die ein Duft auslöst, zu notieren.



Referenzen:

- <https://www.mpg.de/785777/riechen>
- Damm, Michael, et al. „Olfactory training is helpful in postinfectious olfactory loss: a randomized, controlled, multicenter study.“ *The Laryngoscope* 124.4 (2014): 826-831.
- <https://www.apothekerkammer-niedersachsen.de/presse.php?view=%7C4625,4>
- <https://www.apotheken-umschau.de/therapie/der-nase-nach-wie-ein-riechtraining-bei-geruchsstoerungen-hilft-887809.html>