

# Praktische Tipps für den Alltag mit Riechstörungen

## Ernährung



Kaufdatum des Nahrungsmittels vermerken



Neutrale Verpackungen beschriften



Kontrolle des Verfalldatums



Optische Kontrolle – sieht das Nahrungsmittel aus wie gewohnt?



Gesunde Menschen im Zweifel um Geruchsprüfung bitten



Kochen nach Rezept – Vorsicht vor Überzuckern und Übersalzen



Prüfen von Konsistenz, Temperatur, Schärfe



Nutzen von Zeitschaltuhren beim Kochen – Anbrennengefahr



Zeit lassen beim Essen



Mit allen Sinnen genießen (Farben, Temperatur, Mundgefühl, Schärfe)

## Hygiene



Körperpflege und Wäschewechsel nach Zeitplan bzw. vermehrten Schwitzen, körperlicher Anstrengung



Geruch von Kosmetikartikeln, Parfüm o. ä. durch gesunden Menschen prüfen lassen



Toilettenreinigung, Lüften, Waschen, Müllentsorgung nach Zeitplan



Regelmäßige Haustierhygiene



Ggf. Geruch durch gesunden Menschen prüfen lassen

## Haushalt / Beruf / Hobby



Rauchmelder in allen Räumen anbringen



Bei Gasheizung oder Gasherd Gasmelder anbringen



Vorsicht bei offener Flamme wie z. B. Kerzen, Kamin, Öllampen



Kollegen informieren und um „Geruchsunterstützung“ bitten



Vorsicht beim Umgang chemischen Reinigungsmitteln und gesundheitsschädlichen oder brennbaren Stoffen – bei Verwendung lüften, stets beschriften, nicht in andere Behältnisse umfüllen



Bei beruflichem Umgang mit riechbaren Gefahrstoffen den Betriebsarzt oder die Betriebsärztin informieren und ggf. weiter Maßnahmen abstimmen

Referenz:

1. modifiziert nach Merkblatt „Riech- und Schmeckstörungen: Informationen für Patienten“ ([https://olfaktologie.hno.org/storage/app/media/PDF/Patienteninformationen\\_10.pdf](https://olfaktologie.hno.org/storage/app/media/PDF/Patienteninformationen_10.pdf))