

Riechtraining

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient

Bei Ihnen wurde eine Geruchssinnsstörung diagnostiziert. Neuere Studien haben gezeigt, dass ein Training des Geruchsinns eine gute unterstützende Massnahme im Rahmen des Genesungsprozesses bei Riechstörungen darstellt. Als Grund für diese Erholung der Riechfunktion konnte eine verbesserte zentralnervöse Verarbeitung der Duftinformation im Gehirn und zusätzlich eine Neubildung von Riechrezeptoren im Bereich der Riechschleimhaut aufgezeigt werden.

Das Riechtraining wird mithilfe von 4 verschiedenen Duftproben durchgeführt. Diese können Sie sich selbst zusammenstellen. Sie benötigen hierzu 4 luftdicht wiederverschliessbare kleine Dosen/Gläser (z.B. Dosen/Gläser zur Gewürzaufbewahrung). Diese sollten mit den folgenden Duftstoffen befüllt werden:

1. Kaffeebohnen
2. Gewürznelken
3. Eukalyptusöl
4. Rosenöl/-wasser

Als Alternative zu Eukalyptusöl und Rosenöl/-wasser kann auch Parfum und Nivea Crème eingesetzt werden.

An diesen Duftproben sollen Sie nun morgens und abends jeweils 15 Sekunden schnüffeln. Dieses soll für die 4 Proben je einmal wiederholt werden.

Der Zeitaufwand für das Riechtraining liegt somit pro Tag unter 5 Minuten. Wichtig ist, dass Sie den Ablauf des Riechtrainings nicht verändern, auch wenn Sie noch keine Geruchsempfindung haben. Die Geruchsstoffe sollten einmal pro Monat ausgewechselt werden.

