

Geruchsstörungen

Ca. 20% der Erwachsenen leiden an vollständigem oder partiellem Verlust des Geruchssinns und ca. 4% an veränderter Geruchswahrnehmung.

Höchstrelevant: mehr als die Hälfte aller Covid-19 Erkrankten erleben Störungen des Geruchs- und Geschmackssinns.

Viele Einschränkungen im Alltag (insbesondere Essen, Wahrnehmung von Warnsignalen, soziale Beziehungen, persönliche Hygiene, Berufsleben) und Verminderung der Lebensqualität.



Geruch und Altern

Besonders betroffen: 80% der über 80-Jährigen haben eine Störung.

Kann frühes Anzeichen einer neurodegenerativen Erkrankung (wie Parkinson, Alzheimer) sein.

Geruch und Erinnerungen

Gerüche in unserer Umgebung können automatisch Erinnerungen hervorrufen und können stärker als andere Arten von Stimuli eine bestimmte Atmosphäre oder Stimmung in uns auslösen.

Somit haben Gerüche einen entscheidenden Einfluss auf unsere Befindlichkeit.



Geruch- und Genussstraining

Tipp: regelmäßig starke Gerüche oder ätherische Öle riechen.

Genuss und die Integration davon in den Alltag kann vor negativen Auswirkungen vieler Stressoren schützen und fördert Wohlbefinden und Glück.



Geruch und Einfluss auf die Psyche

Ein unterschätzter Sinn



Quellen



VU Gesundheitspsychologie

Brahimi Simon
Brandl Alena
Feichtinger Franziska
Koçan Asena
Miculescu Bianca
Schmidle Jeremias

Genustraining selber ausprobieren

Nimm bitte dein Lieblingsobst zur Hand.

Nun versuche deine Aufmerksamkeit einmal ganz auf die angenehmen Geruchsempfindungen zu lenken, die von deinem Lieblingsobst ausgehen.

Versuche dich ganz auf diesen Duft zu konzentrieren und das Obst mit der Nase zu erfahren. Das Wichtigste dabei ist: Du hast Zeit. Lass dir Zeit, solange du willst, um dein Obst zu beschnuppern. Konzentriere dich ganz auf den augenblicklichen Geruch. Nur dieser ist im Moment wichtig. Wenn du möchtest, dann schließ jetzt die Augen.

Spüre den angenehmen Geruch in deiner Nase. Ziehe den Duft ganz bewusst mit deiner Nase ein und erlaube dir, diesen angenehmen Duft des Obstes zu genießen. Lass dir Zeit dabei.

Vielleicht tauchen vor deinem inneren Auge schöne Bilder oder Erinnerungen auf. Lass auch dafür Platz und genieße die angenehmen Gefühle, die damit verbunden sind.

Achte bitte auch darauf, wann du „die Nase voll hast“, wann du das Obst ausreichend lange beschnuppert hast. Verabschiede dich dann allmählich vom Duft des Obstes. Jeder in seiner Zeit! Kehre mit deiner Aufmerksamkeit allmählich zurück, strecke und räkle dich und öffne dann bitte die Augen.

Essen

„Taste & Flavour“ ist ein spezielles Kochbuch, das für Menschen entwickelt worden ist, die ihren Geruchs- und Geschmackssinn durch Covid-19 oder Chemotherapie verloren haben. Es wurde von den Köch*innen Ryan Riley & Kimberley Duke entwickelt und beinhaltet wissenschaftlich fundierte Rezepte.

Besonders auf Textur, Optik, das Hervorheben bestimmter Geschmäcker (Umami, Säure) und die Stimulierung des Schärfeempfindens wurde geachtet.

Zutaten, die bei Menschen mit veränderter Geruchswahrnehmung einen unangenehmen Geschmack hervorrufen könnten, wurden weggelassen und es gibt viele Hinweise auf Ersatzzutaten.

Eine kostenlose eBook Version ist online erhältlich unter www.lifekitchen.co.uk.



Bewältigung

Bewältigungsstrategien und die Beurteilung des Verlustes tragen zum Wohlbefinden bei.

- Essen Sie nach einem Zeitplan
- Nehmen Sie auch andere sensorische Informationen wie Textur und Farbe beim Essen wahr
- Schaffen Sie sich Rauchmelder an
- Suchen Sie Hilfe bei Familienmitgliedern
- Schritte in Richtung Positivität und Akzeptanz sind wichtig
- Verleihen Sie dem Geruchssinn weniger Gewicht

Unterstützung für Betroffene

AbScent
www.abscent.org

Fifth Sense
www.fifthsense.org.uk



Interdisziplinäres Zentrum für Riechen und Schmecken
www.uniklinikum-dresden.de/de/das-klinikum/kliniken-polikliniken-institute/hno/forschung/interdisziplinaires-zentrum-fuer-riechen-und-schmecken

Verein Anosmie und Ageusie
www.facebook.com/Anosmie.und.Ageusie.eV