



Dr. med. Holger Dewes
Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

RIECHTRAINING - ANLEITUNG FÜR PATIENTEN

EINFÜHRUNG

Riechtraining ist eine wissenschaftlich fundierte Methode zur Wiederherstellung des Geruchssinns. Es wurde entwickelt, um Menschen zu helfen, die unter Geruchsverlust (Anosmie) leiden, sei es durch Infektionen, Verletzungen oder andere Ursachen. Das Training basiert auf der regelmäßigen und systematischen Exposition gegenüber verschiedenen Gerüchen, um die Regeneration der olfaktorischen Nervenzellen zu fördern.

WIE FUNKTIONIERT DAS RIECHTRAINING?

Das Riechtraining umfasst die Verwendung von vier spezifischen Düften: Rose, Eukalyptus, Zitrone und Nelke. Diese Düfte werden zweimal täglich für einen Zeitraum von mindestens zwölf Wochen inhaliert. Jeder Duft wird intensiv für etwa 20 Sekunden eingeatmet, bevor zum nächsten Duft gewechselt wird.

DURCHFÜHRUNG DES RIECHTRAININGS

1. **Vorbereitung:**
 - Wählen Sie einen ruhigen Ort, an dem Sie nicht gestört werden.
 - Halten Sie die Duftbehälter bereit. Dies können ätherische Öle oder speziell für das Training entwickelte Duftsets sein.
2. **Training:**
 - **Rose:** Öffnen Sie den Behälter und atmen Sie den Duft langsam und tief durch die Nase ein.
 - **Eukalyptus:** Wiederholen Sie den Vorgang mit dem nächsten Duft.
 - **Zitrone:** Wechseln Sie zum nächsten Duft und atmen Sie ihn tief ein.
 - **Nelke:** Beenden Sie das Training mit dem letzten Duft.
3. **Routine:**
 - Führen Sie dieses Training zweimal täglich durch, morgens und abends.
 - Notieren Sie Ihre Fortschritte und eventuelle Veränderungen Ihres Geruchssinns in einem Tagebuch.

TIPPS FÜR DEN ERFOLG

- Seien Sie geduldig und konsequent. Es kann mehrere Wochen dauern, bis erste Verbesserungen spürbar werden.
- Vermeiden Sie Ablenkungen während des Trainings, um sich voll und ganz auf die Düfte konzentrieren zu können.
- Wenn Sie Schwierigkeiten haben, die Düfte zu identifizieren, versuchen Sie, Erinnerungen oder Bilder zu assoziieren, die Ihnen helfen, die Gerüche besser zu erkennen.
- Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus und teilen Sie Ihre Erfahrungen und Fortschritte.

FAZIT

Riechtraining ist eine einfache und effektive Methode, um den Geruchssinn wiederherzustellen und die Lebensqualität von Menschen mit Geruchsverlust zu verbessern. Durch regelmäßiges und systematisches Training können Sie Ihren Geruchssinn stärken und wieder ein normales Geruchsempfinden erlangen.