

Riechverlust nach COVID-19: So trainieren Sie Ihren Geruchssinn zurück!

Erfahren Sie, wie Riechtraining zur Wiederherstellung des Geruchssinns nach COVID-19 helfen kann. Experten geben praxisnahe Tipps.

Wien, Österreich - Forschungsergebnisse zeigen, dass viele Patienten, insbesondere nach einer COVID-19-Erkrankung, an Riechstörungen leiden. Diese Störungen, die auch Anosmie (vollständiger Verlust des Geruchs) und Hyposmie (verminderter Geruchssinn) umfassen, können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Experten wie Dr. Christian A. Müller von der MedUni Wien und Dr. Bertold Renner von der TU Dresden haben in ihrem Buch „Zurück zum richtigen Riecher“ erläutert, dass ein gezieltes Riechtraining eine vielversprechende Methode zur Wiederherstellung des Geruchssinns darstellt. Dabei können Patienten Duftstoffe selbstständig zu Hause einatmen, was die Regeneration des Geruchssinns unterstützen kann. Eine Studie hat gezeigt, dass regelmäßiges Schnuppern an verschiedenen Duftstoffen die Wiederherstellung des Geruchssinns beschleunigt, was besonders nach Infektionen von Bedeutung ist, da rund 30-65% der COVID-19-Patienten über Riechverlust berichteten.

Ursachen und Therapieansätze

Riechstörungen können nicht nur durch Covid-Infektionen, sondern auch durch Verletzungen, Erkrankungen der Nase und des Nervensystems, sowie durch bestimmte Medikation hervorgerufen werden. Dr. Müller und Dr. Renner erklären, dass die Durchführung eines strukturierten Riechtrainings, das

mindestens neun Monate bis ein Jahr dauern sollte, einen wesentlichen Behandlungserfolg verspricht. Eine interessante Entdeckung ist, dass geruchsintensive Lebensmittel wie Kaffee oder Gewürze als Trainingsmaterialien dienen können. Dabei sollten diverse Düfte ausgewählt werden, um möglichst viele Riechrezeptoren anzuregen. Diese regen nicht nur die periphere, sondern auch die zentrale Regeneration an, was für die Rückkehr des Geruchssinns entscheidend ist, wie in weiteren Forschungsergebnissen zur olfaktorischen Funktion beschrieben wird.

Zusätzlich ist auch der Einfluss eines intakten Geruchssinns auf die allgemeine Gesundheit und Lebensqualität beachtenswert. Dies zeigt sich unter anderem darin, dass Patienten mit Riechverlust ein höheres Risiko haben, Gefahren wie Feuer oder verdorbene Lebensmittel nicht rechtzeitig wahrzunehmen, was ihre Sicherheit betrifft. Die Forschung ist weiterhin bemüht, die genauen Mechanismen hinter der Riechzellschädigung und deren therapeutische Möglichkeiten zu untersuchen, um endlich ein umfassendes Konzept für Betroffene zu entwickeln.

Wie die berichtete, und die **Forschungsergebnisse von** unterstreichen die Wichtigkeit des Riechsinn für die menschliche Gesundheit.

Details	
Vorfall	Riechstörung
Ursache	Covid-19, Schädel-/Hirnverletzungen, Erkrankungen der Nase, Erkrankungen der Nasennebenhöhlen, Schädigungen des Nervensystems
Ort	Wien, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.krone.at• pmc.ncbi.nlm.nih.gov

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at