

## Kurzanleitung für ein strukturiertes Riechtraining von Forum Essenzia e. V.

Viele Menschen leiden im Zusammenhang mit einer Covid-19-Erkrankung an einem verminderten oder gestörten Geruchsempfinden oder haben ihren Geruchssinn vollständig verloren. Solche Riechstörungen treten aber auch bei anderen Virusinfektionen, bei bestimmten Hirnerkrankungen oder im Alter auf. Forschende, wie z. B. unser Kuratoriumsmitglied Prof. Dr. med. Antje Hähner, haben ein strukturiertes Riechtraining entwickelt, mit dem sich viele Riechstörungen verbessern oder sogar ganz beseitigen lassen. Hier wollen wir Ihnen Tipps geben, wie Sie Betroffene qualifiziert beraten oder ein strukturiertes Riechtraining selbst durchführen können.

### Welche Duftnoten empfiehlt Forum Essenzia e. V. für ein strukturiertes Riechtraining?

Für das Riechtraining wird in Fachkreisen eine Kombination aus vier Duftnoten verwendet. Wir empfehlen ätherische Öle, und zwar je ein Öl aus den folgenden vier Geruchsrichtungen:

- *zitrusartig*: z. B. Zitrone, Grapefruit, Mandarine, Bergamotte, Lemongras
- *krautig-frisch*: z. B. Pfefferminze, Rosmarin, Ravintsara
- *blumig*: z. B. Rose, Ylang-Ylang, Lavendel, Jasmin
- *würzig*: z. B. Gewürznelke, Zimtrinde, Thymian Ct Linalool oder Thymol

Sie können auch mit Ihren persönlichen Geruchsfavoriten trainieren. Wichtig bei der Auswahl der ätherischen Öle ist, dass jede der vier genannten Geruchsrichtungen vertreten ist. Der Duft der Öle muss (von Gesunden) sehr gut wahrgenommen werden können und sollte auch eine frische, kühlende, spritzige oder wärmende Empfindung in der Nase auslösen, also den Trigeminus-Nerv anregen.

### Wie gehen Sie am besten vor?

Stellen Sie Ihr persönliches Trainingsset her: Dazu brauchen Sie vier kleine, saubere Gläschen mit Schraubdeckel (z. B. Marmeladengläschen) und etwas Kochsalz oder Wattepad. Geben Sie in jedes Gläschen 1 TL Kochsalz oder ein Wattepad und träufeln Sie 5 Tr. eines ätherischen Öls (unverdünnt) darauf, sodass Sie für jeden Duft ein Gläschen haben. Die Gläschen bewahren Sie gut verschlossen, dunkel und bei Raumtemperatur auf. Wir empfehlen, die Duftgläschen wöchentlich zu erneuern.

Trainieren Sie zweimal täglich (z. B. morgens und abends) mit Ihren vier ätherischen Ölen. Öffnen Sie ein beliebiges Duftgläschen und schnuppern oder schnüffeln Sie 10–30 Sekunden lang daran. (Schnüffeln regt das Riechhirn stärker an als langsames Einatmen.) Versuchen Sie, den Geruch des ätherischen Öls ganz bewusst wahrzunehmen, mit allen Facetten so gut es Ihnen im Moment möglich ist.

Wenn Sie mit dem ersten Öl fertig sind, wechseln Sie zum nächsten Gläschen. Diesen Vorgang setzen Sie fort, bis Sie mit jedem Öl einmal trainiert haben. Eine Trainingssitzung mit vier Ölen dauert zwei bis fünf Minuten.

Der Geruchssinn kann innerhalb von einigen Wochen zurückkehren. Manchmal dauert es aber viele Monate, bis er sich regeneriert hat. Führen Sie deshalb das Training mind. 12 Wochen lang durch. Stellen Sie nach ca. fünf Monaten ein neues Set aus vier anderen ätherischen Ölen zusammen. Nach weiteren fünf Monaten können Sie zum ersten Set zurückkehren oder ein neues Set zusammenstellen.

## Weitere Informationen

Riechstörungen, die länger als drei Monate andauern, müssen fachärztlich (Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen/Neurologie) abgeklärt werden. Fachinformationen finden Sie z. B. in den folgenden Dokumenten:

- Deutsche Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie e.V. (DGHNO-KHC) (2016) S2k-Leitlinie 017/50: Riech- und Schmeckstörungen. <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/017-050.html>
- Deutsche Gesellschaft für Pneumologie e.V. (DGP) (2021) S1-Leitlinie Post-COVID/Long-COVID (AMWF-Register Nr. 020/027). <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/020-027.html>
- Hähner A. (2017) Training mit Düften in der Therapie von Riechstörungen. Forum Aromatherapie Aromapflege Aromakultur 47: 8–11.

Der Vorstand von FORUM ESSENZIA e. V.,  
Ingeborg Stadelmann, Dr. Eva Heuberger, Gabriele Fernsebner, Volkmar Heitmann, Gisela Hillert

Wiggensbach, 09.02.02022