

Ratgeber

Einschränkungen von Geruch und Geschmack nach COVID-19

Ausgabe 2.0, 28.10.2021

Riechtraining

Altea Long COVID Network

hello@altea-network.com

www.altea-network.com

Achtsamkeitsnotiz

Wenden Sie sich bitte an einen Arzt oder eine Ärztin, wenn aussergewöhnliche oder akute Beschwerden auftreten wie Nasenbluten, Kopfschmerzen und Ähnliches.

Wenn die Einschränkung des Geruch- oder Geschmacksinns länger als drei Monate dauert, sollte eine gezielte Abklärung durch den Hals-Nasen-Ohren-Spezialisten erfolgen.

Riechtraining

Was versteht man unter Störungen des Geruchs und des Geschmacks?

Der **Verlust des Geschmack- und Geruchsinns** ist ein häufiges Symptom bei COVID-19, rund 80% der COVID-19-Patienten sind davon betroffen. In manchen Fällen ist es das erste Anzeichen einer Infektion, in anderen Fällen bleibt es das einzige Symptom.

Das SARS-CoV-2-Virus dringt nachweislich über die Schleimhaut des Riech- und Schmecksystems im Nasen-Rachen-Raum in das zentrale Nervensystem ein und kann die **Sinneszellen schädigen** oder sogar zerstören. Jede einzelne Sinneszelle erkennt einen spezifischen Geruch oder Geschmack. Durch die Schädigung oder Zerstörung dieser Zellen gelangt nur ein unvollständiger Dufteindruck ins Gehirn. Dies kann zu einer **Riech- oder Geschmackverwirrung** führen, so dass Betroffene beispielsweise den Geruch von Kaffee nicht mehr erkennen können.

Glücklicherweise **können sich Sinneszellen erneuern**. In der **Erholungsphase** kann es jedoch zur so genannten «Parosmie» kommen. **Parosmie** ist eine qualitative Geruchs- oder Riechstörung mit Krankheitswert. Betroffene nehmen dabei Gerüche anders wahr als der Durchschnitt der Bevölkerung. Beispielsweise schnuppern sie an ihrem Kaffee und riechen Ausguss oder Brandgeruch. Angenehme Parosmien gibt es leider nicht – es duftet nie nach Rosen! Für die Patienten ist dies sehr belastend, aber es ist, wie erwähnt, auch ein Zeichen für die **Heilung des Geschmack- und Geruchsystems**.

Die gute Nachricht: Der Verlauf von Riech- und Geschmackstörungen bei COVID-19 wird als generell günstig angesehen. Die meisten Patienten (80-95%) berichten über eine **vollständige oder zumindest weitgehende Besserung** nach wenigen Wochen oder spätestens nach sechs Monaten. In etwa 5 bis 20% der Fälle dauert der Ausfall indessen länger.

Wie soll man mit subjektiven Einschränkungen des Geruchs und Geschmacks umgehen?

Der erste Schritt: Das **Hauptsymptom herausarbeiten** und es mit einem Facharzt thematisieren, etwa der Hausärztin. Wenn die Beschwerden **länger als drei Monate** dauern, sollte eine gezielte **Abklärung durch den Hals-Nasen-Ohren-Spezialisten** erfolgen. Falls nötig, und auch zum Ausschluss anderer Erkrankungen, führt der Spezialist weitere Untersuchungen durch.

Darüber hinaus sollten Betroffene über das Beschwerdebild des Long-COVID-Syndroms aufgeklärt werden und über die sich allmählich zurückbildenden Symptome, die zwar störend sind, aber einen «gutartigen» Charakter haben. Auch helfen Tipps, wie Betroffene ihren Alltag trotz Beschwerden besser bewältigen können. Erfolgserlebnisse sind zentral – sie machen den Betroffenen Mut und zeigen ihnen «Licht am Horizont».

Was hilft gegen Störungen des Geruchs und Geschmacks?

Ein einfaches **Riechtraining** kann die Geruchswahrnehmung deutlich verbessern. Das Riechtraining besteht in **regelmässigem Riechen**, zum Beispiel morgens und abends für **10 bis 15 Sekunden**, jeweils an **vier intensiven Düften**. Dabei sollen Betroffene versuchen, den Geruch **bewusst wahrzunehmen** und gleichzeitig zu **visualisieren**, im Geist oder ganz konkret mit echten Bildern.

Die besten Düfte für den Anfang sind: **Nelke, Rose, Zitrone und Eukalyptus**. Die ätherischen Öle dieser Stoffe eignen sich gut, um die Nase zu trainieren. Zudem kann es helfen, seine Nase auf Düfte zu schulen, die einem vor der Erkrankung besonders vertraut waren, etwa das **Lieblingsparfüm** oder der Geruch von frischem Kaffee.

Haben Sie Geduld, wenn Sie bestimmte Duftstoffe (noch) nicht wahrnehmen können, und trainieren Sie konsequent weiter. Für ein bestmögliches Ergebnis sollten Sie die **Trainingsgerüche nach zwölf Wochen auswechseln**.

Riechtraining kann eine valide therapeutische Option sein

Ziel des Riechtrainings ist, neue **Verschaltungen im Gehirn** zu bilden, die im Alltag die Funktion der geschädigten Bahnen übernehmen. Damit lässt sich die Erholungsgeschwindigkeit verdoppeln bis verdreifachen. Eine französische Studie (Denis et al., 2021) zeigt, dass das Riechtraining bei 64,2% der Patienten zu einer Verbesserung führte. Die Verbesserung des **Geruchsinns war bei Patienten, die mehr als 28 Tage lang trainiert hatten, zudem höher** als bei Patienten, die weniger als 28 Tage trainiert hatten. Riechtraining kann also eine valide therapeutische Option sein.

Autorin

Dr. med. Lara Diem, Inselspital Bern.

Quelle

Denis, F., Septans, A.-L., Periers, L., Maillard, J.-M., Legoff, F., Gurden, H., & Moriniere, S. (2021). Olfactory Training and Visual Stimulation Assisted by a Web Application for Patients With Persistent Olfactory Dysfunction After SARS-CoV-2 Infection: Observational Study. *Journal of Medical Internet Research*, 23(5), e29583. <https://doi.org/10.2196/29583>

Gorzkowski, V., Bevilacqua, S., Charmillon, A., Jankowski, R., Gallet, P., Rumeau, C., & Nguyen, D. T. (2020). Evolution of Olfactory Disorders in COVID-19 Patients. *The Laryngoscope*, 130(11), 2667–2673. <https://doi.org/10.1002/lary.28957>

Schmidt, J. (2020). Covid-19-bedingte Anosmie in den meisten Fällen reversibel. *HNO-Nachrichten*, 50(5), 14. <https://doi.org/10.1007/s00060-020-7116-z>

*Altea-Webseite
besuchen*



Altea Long COVID Network

hello@altea-network.com

www.altea-network.com