DER Heilpraktiker
Fachzeitschrift für Natur- und Erfahrungsheilkunde

Februar 2023
90. Jahrgang

Leber, Ausleiten & Entgiften

Sinnesorgane

Offizielles Organ
Fachverband Deutscher Heilpraktiker e.V.
FACHVERBAND DH
Bundesverband und seine Landesverbände

www.naturheilkunde-kompakt.de

mgo fachverlage

© Studio Romantic – stock.adobe.com

Geruchs- und Geschmacksstörungen durch Virusinfektionen

Neue Erkenntnisse zu Ursachen und Therapiemöglichkeiten

Ein typisches Symptom während bzw. nach einer Infektion mit dem Virus SARS-CoV-2 (Covid-19) oder auch anderen Viren wie Rhino- oder Influenzaviren sind Störungen des Geruchs- oder Geschmackssinns. Was oberflächlich betrachtet recht harmlos klingt, kann für die Betroffenen zu einer schwerwiegenden Belastung werden. In den meisten Fällen bessern sich die Beschwerden nach drei bis sechs Monaten – jedoch nicht bei jedem Erkrankten.

Wie entstehen diese Riech- und Geschmacksstörungen? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Was gilt es dabei zu beachten?

Verschiedene Ursachen für Störungen

Der Geruchssinn – kaum beachtet, aber von zentraler Bedeutung

Ein gestörter Geruchs- und Geschmackssinn während und nach Erkältungen ist zwar störend, geht aber meist schnell vorüber. Ein kompletter Verlust des Geruchssinns, selbst wenn er temporär ist, schränkt die Lebensqualität dagegen deutlich ein. Da Geruchs- und Geschmackssinn eng miteinander verknüpft sind, schmeckt man auch weniger, wenn das Riechen eingeschränkt ist. Auch für das psychische Befinden spielt der Geruchssinn eine tragende Rolle, da das Riechzentrum direkt mit dem limbischen System, dem Sitz der Emotionen, verknüpft ist und dort Erinnerungen und Gefühle auslöst.

Ursachen für die Störung des Geruchssinns

Aktuell ist eine häufige Ursache für diese Störungen die Infektion mit dem Covid-19-Virus. Etwa 60 % der Corona-Erkrankten haben mit Riechverlusten zu kämpfen [1]. Die Symptome reichen von Einschränkungen des Geruchssinns (Hyposmie), einer Überempfindlichkeit gegenüber Düften (Hyperosmie) bis hin zum vollständigen Geruchsverlust (Anosmie).

Außer einer Covid-19-Infektion gibt es aber auch altersbedingte Riechverluste: schon ein Viertel der über 50-Jährigen kann nicht mehr gut riechen. Bei den über 70-Jährigen ist jeder Dritte betroffen, bei den über 80-Jährigen sogar jeder Zweite.

Außer Covid-19 gibt es zahlreiche weitere Erkrankungen, die mit Störungen des Riechvermögens einhergehen. So leiden auch Patienten neuronaler Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson sehr häufig an nachlassendem Geruchssinn oder völligem Geruchsverlust.

Corona-Virus kann offenbar das Nervensystem angreifen

Wie findet das Virus den Weg ins Gehirn?

Nach wie vor gibt es verschiedene Hypothesen zu SARS-CoV-2. Die Hinweise verdichten sich, dass das Virus über die Nervenbahnen den Weg in den Hirnstamm findet. Dort befinden sich Zentren zur Steuerung der Herz-Kreislauf-Tätigkeit, der Atmung, der Wachheit und verschiedener Reflexe.

Untersuchungen der Riechorgane verstorbener Covid-19-Patienten zeigen, wie tief die Viruspartikel in das Gewebe eindringen können. Die Aufnahmen mit dem Elektronenmikroskop lassen virale Partikel in den Zellwänden der Riechschleimhaut erkennen. Man vermutet, dass der olfaktorische Komplex die Eintrittspforte für das Virus zum Nervensystem darstellt [2].

Welche neurologischen Effekte können auftreten?

Forscher der Universität Oxford fanden anhand von Hirnscans heraus, dass sich durch eine Infektion mit Covid-19 Gehirnstrukturen verändern können. Es gab schon früh in der Pandemie Hinweise, dass eine SARS-CoV-2-Infektion auch Gehirn und Nervenzellen betreffen könnte: der auffällige Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns, an-

haltende Kopfschmerzen, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen sowie Erschöpfungszustände [3, 4].

Diese Veränderungen wurden festgestellt:

- Die Gehirne der Infizierten hatten eine um 0,2 bis 2 % reduzierte Masse.
- In einigen Hirnarealen, die an Entscheidungsprozessen und Gedächtnisleistung beteiligt sind, hat die graue Substanz abgenommen.
- Im primären olfaktorischen Kortex, dem Verarbeitungszentrum des Geruchssinns, fanden sich Hinweise auf strukturelle Schäden [3, 4].

Kann der Geruchssinn regenerieren?

Grundsätzlich hat das Gehirn eine hohe Plastizität, das heißt, es kann beschädigte Strukturen reparieren bzw. kompensieren. Hilfreich dabei ist eine gezielte Anregung durch regelmäßiges Training. So wie motorische Nerven und kognitive Leistungen nach Schlaganfällen therapeutisch geübt werden, sollte auch der Geruchssinn durch gezielte Maßnahmen gefördert werden.

Was tun bei Geruchsverlust nach Covid-19?

Ein Behandlungsansatz bei postviralen Riechstörungen ist das Riechtraining. Dabei riechen die Patienten möglichst zwei Mal am Tag an verschiedenen intensiven Düften. Sehr gut geeignet sind dafür naturreine ätherische Öle.

Riechtraining mit ätherischen Ölen

Warum ein Riechtraining helfen kann und wie es abläuft

Die Forschungen zum Geruchsverlust, besonders in Verbindung mit Covid-19, laufen auf Hochtouren. Derzeit geht die Forschung davon aus, dass geschädigte Riechzellen die Ursache für den Geruchsverlust sind. Die Riechzellen der Nasenhöhle erneuern sich alle vier bis sechs Wochen und lassen sich durch gezielte Anregungen trainieren. Man geht davon aus, dass durch spezifische und regelmäßige Reize sich neuronale Verbindungen im Gehirn aufbauen und das Riechen wieder „neu erlernt“ werden kann. Wie jedes körperliche und geistige Training erfordert auch ein Riechtraining Geduld. Über mehrere Monate wird morgens und abends jeweils ca. 30 Sekunden an verschiedenen Düften geschnuppert. Dafür kommen nur 100 % naturreine ätherische Öle in Frage, die frei von synthetischen Duftstoffen sind.

Phase 1: Gestütztes Riechtraining – Riechtraining unterstützt durch Bilder und Farben

Anfangs genügen vier intensive Düfte aus sehr unterschiedlichen Duftrichtungen, die morgens und abends für jeweils 30 Sekunden gerochen werden. Deshalb enthält das Casida Riechtraining Set folgende naturreine ätherische Öle:

- Frisch / klärend: Eukalyptus
- Lieblich / blumig: Rosengeranie
- Fruchtig / säuerlich: Zitrone
- Würzig / erdig: Nelke

Es werden vier farblich unterschiedliche Filzpads bereitgelegt, zum Beispiel gelb für

Zitrone, grün für Eukalyptus, rosa für Rosengeranie, braun für Nelke. Alternativ ist auch die Verwendung von Wattepads mit passenden farbigen Papierstreifen möglich. Man träufelt drei Tropfen eines Öls darauf, visualisiert die Frucht bzw. Pflanze und spricht den Namen aus. Wiederholtes Riechen und bewusstes Wahrnehmen des Duftes können durch Fotos, Bilder oder die Frucht bzw. Pflanze selbst noch intensiviert werden.

Dieser Vorgang wird nacheinander mit jedem der vier Düfte für jeweils 30 Sekunden durchgeführt. Auf dem Trainingsplan wird die Intensität des wahrgenommenen Geruchs auf einer Skala von 0 bis 5 notiert. So lässt sich der Trainingsfortschritt dokumentieren und die Trainingsmotivation erhalten.

Phase 2: Riechtraining durch neue Düfte erweitern

Können die vier Düfte aus Phase 1 klar unterscheiden werden, wird das Spektrum erweitert. Dazu wählt man ätherische Öle, die den vier Grunddüften aus Phase 1 ähneln, sich aber in Nuancen unterscheiden. Geeignete Erweiterungen zum Casida Riechtraining Set sind:

- Krautig-holziger Rosmarin oder Fichtennadelöl als Ergänzung von Eukalyptus
- Blumiges Lavendelöl als Folgeduft zu Rosengeranie
- Fruchtige Grapefruit oder Orange zur Erweiterung von Zitrone
- Würziges Weihrauchöl, Zirbenöl oder Zimtöl als Erweiterung zum Nelkenöl

Der Trainingsablauf ist der gleiche wie in Phase 1. Wie lang jede Phase ausgeführt wird, ist individuell unterschiedlich. Es ist mit einem Zeitraum von mehreren Wochen oder Monaten zu rechnen. Man geht davon aus, dass die Riechzellen mit der täglichen Stimulation über einen längeren Zeitraum wieder angeregt werden können.

Phase 3: Ungestütztes Riechtraining – Blindtraining

In der letzten Phase versucht man, die geübten Düfte ohne die Hilfe von Farben oder Bildern zu bestimmen. Beim Üben mit einem Partner kann man diesen bitten, ein ätherisches Öl auf ein neutrales Filzpad oder Wattepad aufzuträufeln und zum Erkennen vorzulegen. Übt man allein, kann man die Etiketten der Violettglasflaschen abdecken bzw. mit Papier umwickeln und dann versuchen, den Duft „blind" zu bestimmen.

Das Riechprotokoll kann heruntergeladen [5] oder beim Verfasser angefordert werden.

Hinweis für Asthmatiker

Falls man unter Asthma leidet, sollte man ätherische Öle nur sehr vorsichtig verwenden. Reine ätherische Öle können einen Asthma-Anfall auslösen. In diesem Fall können die Öle mit einem geruchlosen, duftneutralen Trägeröl verdünnt werden. Alternativ kann man direkt Früchte oder Blumen für das Riechtraining nutzen.

Allgemeiner Hinweis

Sofern sich eine Störung des Geruchssinns nicht binnen vier Wochen weitestgehend zurückbildet, sollte ein Arzt konsultiert werden. Mittels detaillierter Anamnese und Differentialdiagnose ergänzt durch Labordiagnostik, Endoskopie und bildgebende Verfahren wie Computertomographie (CT) sollten andere neurologische Erkrankungen ausgeschlossen werden.

Fazit

Der Verlust des Geruchssinns kann die Lebensqualität erheblich einschränken. Riechstörungen lassen sich häufig beheben. Dazu sind jedoch Geduld und Disziplin erforderlich. Wie auch bei einem Training der Muskulatur, muss der Geruchssinn regelmäßig stimuliert werden, damit eine Funktionsverbesserung möglich ist. Studien zeigen, dass das tägliche bewusste Riechen intensiver Düfte zu erheblichen Verbesserungen führen kann.

Die Therapie muss über einen längeren Zeitraum von mindestens vier Monaten bis zu einem Jahr zwei Mal täglich durchgeführt werden. Empfohlen werden naturreine ätherische Öle ohne Zusatzstoffe. Intensiviert wird das Training durch die Visualisierung: beim Riechen des Duftes soll ein gedankliches Bild vor dem inneren Auge entstehen. So verbindet sich der Duft mit einer Vorstellung, was sowohl das Gehirn als auch die Rezeptoren in der Nase schult.

Ein Riechtraining birgt kaum Risiken. Dennoch sollte eine fachärztliche Abklärung der Symptomatik erfolgen. Empfehlenswert sind spezialisierte Riechambulanzen oder Riechsprechstunden, wie sie an verschiedenen Universitätskliniken zu finden sind.

Alexander Helm
Apotheker
Geschäftsführer Casida GmbH
Brüderstraße 33
08412 Werdau
a.helm@casida.de
www.casida.de

Keywords: *Ätherische Öle, Covid-19, Geruchsverlust, Riechtraining*

Literatur:

[1] tu-dresden.de/tu-dresden/newsportal/news/riechtraining-nach-corona-ist-sinnvoll

[2] Morbini P, Benazzo M, Verga L, et al. Ultrastructural Evidence of Direct Viral Damage to the Olfactory Complex in Patients Testing Positive for SARS-CoV-2. JAMA Otolaryngol Head Neck Surg. 2020;146(10):972-973.

[3] Douaud G, Lee S, Alfaro-Almagro F, et al. SARS-CoV-2 is associated with changes in brain structure in UK Biobank. Nature. 2022;604(7907):697-707.

[4] Gollub RL. Brain changes after COVID revealed by imaging. Nature. 2022;604(7907):633-634.

[5] casida.com/wp-content/uploads/2022/08/Riechtraining-Anleitung-Riechprotokoll-Druck.pdf.

Alexander Helm, approbierter Apotheker, gründete 2016 das Familienunternehmen Casida aus der Leidenschaft heraus, mithilfe der Natur Gutes für die Gesundheit der Menschen zu tun. Er beschäftigt sich intensiv mit der Wirkung naturreiner ätherischer Öle.