

Riechtraining verbessert den Geruchssinn

Ein schlechter Geruchssinn nimmt einem nicht nur die Freude am Essen; er kann auch ein Hinweis auf eine ernste Erkrankung sein.

Stefan Müller

Die 66-jährige Verena Binder (Name geändert) stellt eines Tages fest, dass ihr das Essen immer weniger schmeckt. Sie führt dies auf ihren schlechten Geruchssinn zurück. Weil diese Einschränkung sie zunehmend stört, meldet sie sich für eine Riechprechstunde im Kantonsspital Aarau an.

«Die häufigsten Riechstörungen haben mit Veränderungen in der Nase und den Nasennebenhöhlen zu tun, oft wegen einer chronischen Nasennebenhöhlenentzündung», sagt Prof. Dr. Antje Welge-Lüssen. Die Hals-Nasen-Ohren-Spezialistin ist zuständig für die Riechprechstunde am KSA, ansonsten ist sie am Universitätsspital Basel tätig. Es gebe aber auch Riechstörungen nach Infekten wie Grippe, nach Unfällen oder Operationen sowie als Vorbote von neurodegenerativen Erkrankungen wie Parkinson und Alzheimer, so die Ärztin. Hinzu komme die Tatsache, dass sich der Geruchssinn mit dem Alterwerden verschlechtert, bereits ab dem 60. Lebensjahr. Ab 80 leiden bereits über 60 Prozent an einem deutlich beeinträchtigten Riechvermögen. Der Geruchssinn kann überdies auch nur vorübergehend eingeschränkt sein und wiederkommen.

Mit Riechstiften dem Geruchssinn auf der Spur

Zur genauen Abklärung von Riech- und Schmeckstörungen stehen verschiedene Testverfahren zur Verfügung. «Eine Riechtestung machen wir mit Riechstiften, sogenannten Sniffin' Sticks», sagt die HNO-Spezialistin. Das Schmeckvermögen würde mit verschiedenen Schmecklösungen oder Schmeckstreifen auf der Zunge ermittelt. Auf diese Weise lässt

Die «soziale» Nase

Der Verlust des Geruchssinns sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Denn er schränkt die Lebensqualität nicht nur ein, weil das Essen nicht mehr schmeckt. Vielmehr hat der Geruchssinn noch andere wichtige Funktionen. So kann ein fehlender Geruchssinn zu einer sozialen Verunsicherung führen: Man riecht nicht mehr, ob die Kleidung gewaschen werden muss. Oder: Stinke ich nach Schweiß? Riecht meine Wohnung, wenn Besuch kommt? Ist das Klo sauber? Sticht der Geruch meines Haustieres in die Nase? Geradezu existenziell wird es bei bestimmten Berufen: Eine Köchin kann ohne Geruchssinn nicht mehr weiterarbeiten, ebenso ein Gasinstallateur. (mü)



Regelmässiges Schnupfern fördert das Riechvermögen.

Bild: Getty

sich die Riech- und Schmeckfunktion genau bestimmen. Je nach Ausmass der Störung und der Diagnose sind weitere Abklärungen wie Röntgen, Kernspintomografie oder neurologische Untersuchung nötig.

Die Riechzellen kann man trainieren

Zunächst versucht man immer, die ursprüngliche Erkrankung zu behandeln. Bei Problemen in der Nase hilft vielleicht bereits eine Behandlung mit einem kortisonhaltigen Nasenspray oder die Entfernung eines Polypen.

Seit fast zehn Jahren kommt überdies erfolgreich ein Riechtraining zum Einsatz: «Das regelmässige Schnupfern von Düften fördert die spontane Nachbildung der Riechzellen und verbessert so das Riechvermögen», erläutert Antje Welge-Lüssen das Prinzip des Trainings. «Je regelmässiger die Zellen stimuliert werden, umso mehr fördert dies die Nachbildung der Zellen. Doch leider lässt mit zunehmendem Alter die Regenerationskraft dieser Zellen nach», bedauert die Ärztin.

Das Training funktioniert simpel: Morgens und abends dreissig Sekunden lang an vier verschiedenen Düften schnupfern – totaler Aufwand pro Tag: vier Minuten. Das Training dauert mindestens ein halbes Jahr, bei Jüngeren eher weniger lang als bei Älteren. Die Verbesserung erfolgt nicht sofort. Geduld und Disziplin sind nötig.

«Im Prinzip kann jeder diese Behandlung zu Hause allein machen», sagt die HNO-Spezialistin. Allerdings könne man nur schwer selber einschätzen, wie gut man rieche. Gut, dass die Ärztin eine Hilfestellung bietet: Sie macht zu Beginn und am Ende des Trainings eine ausführ-

liche Riechtestung in ihrer Sprechstunde und kann so die Wirkung des Trainings beurteilen. Die Riechfläschchen zum Training können selber hergestellt werden. Die Kosten dafür trägt der Patient respektive die Patientin. Die ärztliche Behandlung selber übernimmt die Krankenkasse.

Verdacht auf Parkinson?

Die mutmassliche Ursache der Riechstörung ist bei Verena Binder bald gefunden: eine Grippe. Weil der Verlust des Geruchssinns von Binder schon länger andauert und sie über sechzig ist, verordnet die Ärztin sicherheitshalber weitere Abklärungen. «Riechstörungen können auch frühzeitige Marker sein für neurodegenerative Erkrankungen wie Parkinson und Demenz», sagt Antje Welge-Lüssen. Gemäss Studien wisse man, dass ein gestörter Geruchssinn mit einer höheren Sterblichkeit in Verbindung steht. «Der Geruchssinn ist aber nicht die Ursache dafür. Vielmehr ist er ein Hinweis für bestimmte Krankheiten», erklärt die HNO-Ärztin. Zum Beispiel wisse man, dass zum Zeitpunkt der Diagnosestellung von Parkinson neunzig Prozent der Betroffenen eine Riechstörung haben.

Verena Binder hat Glück gehabt: Die Abklärungen haben keine weiteren Befunde erbracht. Sie wird nun ebenfalls ein Riechtraining machen. «So hoffe ich, dass mir das Essen auch bald wieder schmecken wird», sagt sie.

Mehr Informationen unter:
Riechprechstunde Kantonsspital Aarau, HNO-Klinik (zweimal monatlich):
Telefon 062 838 51 03
www.ksa.ch/hno-klinik-araau

Ratgeber Gesundheit

Dr. med. dent. et med. pract. Christian Wolf,
Oberarzt Klinik für Mund-, Kiefer- und
Gesichtschirurgie, Kantonsspital Aarau



Arthrose im Kiefer

Ich, 73, habe Schmerzen im rechten Kiefergelenk. Die Ärzte stellen eine Arthrose fest und verschreiben mir Schmerzmittel. Trotzdem tut der Kiefer weh. Gibt es weitere Möglichkeiten, die mir helfen könnten?

Herr J. S. aus A.

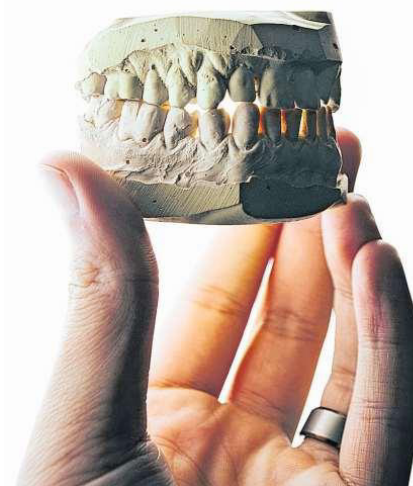
Bei der Kiefergelenkarthrose handelt es sich um eine degenerative, nicht entzündliche Gelenkveränderung mit Formveränderung der Gelenkflächen. Bemerkbar macht sie sich häufig durch teils schmerzhaftes Knirschen im Kiefergelenk.

In einem ersten Schritt wird zur Schmerzlinderung ein Schmerzmittel verschrieben. Häufig geht eine Kiefergelenkarthrose zudem mit einer schmerzhaften Verspannung der Kiefermuskulatur einher. Eine auf Kiefergelenk und Kiefermuskulatur spezialisierte Physiotherapiebehandlung kann durch Massageübungen zusätzlich Abhilfe verschaffen.

Zur weiteren Linderung kann eine Aufbisschiene (Mi-

chigianschiene) hergestellt werden. Es handelt sich dabei um eine durchsichtige, etwa 2 bis 3 mm dicke Kunststoffschiene, die meistens auf die Zähne des Oberkiefers gesetzt wird. Die Schiene wird in der Nacht getragen. Durch diese Bissserhöhung liegt das Kiefergelenk in einer anderen Position; das entlastet die Muskulatur und das Gelenk. Um eine solche Schiene herstellen zu können, erfolgt ein Abdruck des Kiefers mittels eines kaugummiartigen Materials oder eines digitalen Scans der Zahnbögen. Die Schiene wird dann in einem zahntechnischen Labor hergestellt.

Sollten die nicht operativen Massnahmen nicht ausreichend sein, ist bei ausgeprägten Formen selten eine chirurgische Intervention notwendig. Bei einer arthroskopischen Kiefergelenkspülung werden Entzündungszellen und Gewebereste entfernt und Verklebungen gelöst. Manchmal wird dabei auch ein antientzündliches Medikament appliziert.



Ein chirurgischer Eingriff ist selten nötig.

Bild: unsplash/Amr Taha

Ratgeber Gesundheit

Richten Sie Ihre Fragen an:
Ratgeber Gesundheit, Neumattstrasse 1,
5001 Aarau, aargaugesundheit@chmedia.ch



ANZEIGE

Partner Gesundheit Aargau - Ihre Gesundheitsspezialisten