

## Riechbeeinträchtigungen durch eine Corona-Erkrankung

Eine Vielzahl an (Post-) COVID-19-Patienten klagen über Riech- und Schmeckstörungen, während und auch nach der Erkrankung.

Diese reichen von einem verminderten Geruchsvermögen (Hyposmie) bis zum kompletten Riechverlust (Anosmie), sowie Fehlwahrnehmungen von Gerüchen, sogenannten Riech-Halluzinationen (Gensthaler, 2020, o.S.).

Die Wirkzusammenhänge sind zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht zur Gänze wissenschaftlich erforscht. Die Vermutungen belaufen sich darauf, dass es durch SARS-CoV-2 entweder zu entzündlichen Prozessen und daraus resultierenden Veränderungen an der Riechschleimhaut kommt oder der Virusbefehl zu einer Störung des Riechnervs führt. Ebenfalls kommt es häufig auch zu Veränderungen des Geschmackssinns. Hierzu stehen Hypothesen zur Verfügung, die davon ausgehen, dass das Virus in die Epithelzellen der Zungenschleimhaut eindringt und den Schmecknerv, die Chorda tympani, direkt schädigt. Andere Thesen überdenken die Möglichkeit, dass bei dem „Geschmacksverlust“ keine direkte Schädigung vorliegt, sondern eine Folge des beeinträchtigten retronasalen Riechens (Aromaschmecken) darstellt (Oberhofer, 2020, o.S.).

In der Erneuerungsphase werden Sie bemerken, dass es möglich ist, dass Sie „falsch“ riechen. Gerüche werden anders wahrgenommen und als sehr unangenehm empfunden, so z.B. die Wahrnehmung von Gerüchen nach Fäkalien oder Brandgeruch der jedoch nur von den Betroffenen wahrgenommen wird. Diese Problematik wird als Parasomie bezeichnet. Es kann als sehr belastend empfunden werden, da sich dies auf das Essverhalten, den Appetit und somit auf die Lebensqualität auswirken kann - jedoch ist es ein Zeichen für den Heilungsprozess der Sinneszellen. Die Wahrscheinlichkeit erhöht sich

somit, dass ein Großteil des Geruchssinns wiederkehrt. Die Wahrscheinlichkeit, dass Geruchs- und Geschmackssinn wiederkehren ist hoch, kann jedoch bis zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht mit Langzeituntersuchungen belegt werden (Röbke, 2020, o.S.).

## Ziel Riechtraining & Vorgehen

Eine spezifische Therapie der Riechstörung nach einer Covid-19-Infektion existiert bislang nicht und ebenso keine wissenschaftlichen Wirksamkeitsnachweise. Jedoch gibt es Wirknachweise in Bezug auf andere Geruchsstörungen die belegt sind (Lang, 2020, o.S.). Mit diesen Ergebnissen als Hinweis, wird das Riechtraining als unterstützende Maßnahme, insbesondere bei Patienten mit einer andauernden Problematik (länger als 2 Wochen), empfohlen. Die Durchführung verläuft folgendermaßen: Während des Riechtrainings soll der jeweilige Duft mindestens zweimal am Tag, für jeweils 20 Sekunden, wahrgenommen werden, für mindestens drei Monate (Oberhofer, 2020, o.S.) – hierfür Geruchsbehälter aktiv an die Nase führen (s. Bild)

Rose

Zitrone



Nelke

Eukalyptus

# Handout Riechtraining

## Quellen

- Gensthaler, B.M.( 2020). *Ursache in der Nase oder im Gehirn*. Verfügbar unter: <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ursache-in-der-nase-oder-im-gehirn-117221/>. [März, 2021]
- Lang, C. (2020). *Therapie von Geruchs- und Geschmacksstörungen. (...)* Verfügbar unter: <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/therapie-von-geruchs-und-geschmacksstoerungen-121833/>. [März, 2021]
- Oberhofer, E. (2020). *Riechstörung als früher Marker für COVID-19*. Verfügbar unter: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7734894/>. [März, 2021]
- Röbbke, T. (2020). *Wie verändert COVID das Riechen und Schmecken?* Verfügbar unter: <http://www.helmholtz.de/gesundheit/wie-veraendert-covid-19-das-riechen-und-schmecken/>. [März, 2021]