



Wie das duftet: Täglich intensive Gerüche zu schnuppern, regt die Riechzellen zum Wachsen an

Nase voll

Der Geruchssinn hat bei vielen Covid-Erkrankten gelitten. Dagegen hilft insbesondere eines, sagt Nasenspezialist Christian Müller: Training!

annabelle: Christian Müller, Sie forschen seit Jahren zu Riechstörungen, das war lange eine Nische.

Christian Müller: Corona hat vieles verändert. Es gibt Patient:innen der ersten Welle, deren Geruchssinn nicht zurückgekehrt ist. Zum Glück schädigt Omikron das Riechen nicht so heftig.

Viele Covid-Betroffene beklagen auch, nichts mehr zu schmecken.

Unsere Zunge kann nur zwischen salzig und süß, sauer und bitter sowie

umami, dem fleischig-herzhaften Geschmack, unterscheiden. Die Nase nimmt dagegen etwa eine Billion Gerüche wahr. Die detaillierten Geschmäcker, die Aromen, entstehen also erst durch die Nase. Viele Geschmacksstörungen lassen sich daher auf den Verlust des Riechens zurückführen.

Was passiert, wenn wir nach einer Corona-Infektion nichts mehr riechen?

Das Virus greift die Stützzellen an, die die Riechzellen umgeben. Dadurch

können sie ihre Informationen nicht mehr weiterleiten – der Geruchssinn ist gekappt. Bei vielen regenerieren sich diese Zellen nach wenigen Wochen. In schwereren Fällen sind auch die Riechzellen zerstört. Es dauert, bis sie nachwachsen und wieder Anschluss an die Riechnerven gefunden haben.

Wie verbreitet sind Riechstörungen?

Etwa fünf Prozent der Bevölkerung haben ihren Geruchssinn vollständig verloren, sie haben eine sogenannte

Anosmie. Bei 15 Prozent arbeitet der Geruchssinn nicht hundertprozentig. Jede fünfte Person hat also Probleme mit dem Riechen. Einer der häufigsten Gründe für einen Riechverlust sind geschwollene Schleimhäute, etwa bei Allergien, einer chronischen Nasennebenhöhlenentzündung oder Polypen. Auslöser kann auch eine Kopfverletzung sein, zum Beispiel durch einen Unfall, sodass die Verbindungen der Riechnerven zum Gehirn nicht mehr intakt sind. Ebenso spielen Alzheimer oder andere Erkrankungen eine Rolle, bei denen Nervenzellen zugrunde gehen. Häufig beeinträchtigen Infektionen der oberen Atemwege den Geruchssinn, vor Corona waren das vor allem Grippeviren.

Was können wir dagegen tun?

Kehrt der Geruchssinn nach einer Influenza- oder Corona-Infektion erst mal nicht zurück, können Betroffene ein Riechtraining probieren. Dafür schnuppern sie an vier verschiedenen intensiven Düften morgens und abends je zwei Minuten. Es eignen sich ätherische Öle, die blumig, fruchtig, würzig oder harzig riechen. Der Mix aus Duftmolekülen spricht viele Rezeptoren in der Nase an. Studien zufolge regt das Training die Riehzellen zum Wachsen an. Auch die Anteile des Gehirns, die am Riechen beteiligt sind, werden wieder besser vernetzt.

Christian Müller ist Professor und leitet die Ambulanz für Riech- und Schmeckstörungen an der Medizinischen Universität Wien, er hat 2022 ein Buch zum Thema veröffentlicht. Dieser Beitrag stammt aus der Edition 2023 des «Sanitas Health Forecast», der den Titel «Das ist deine Energie» trägt

Frage an das Leben

„Warum will ich schön sein?“