

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 87 (2016)  
**Heft:** 3: Care Gastronomie : Essen und Trinken am Lebensende

**Artikel:** Die Hälfte der über 65-Jährigen ist von einer Minderung des Geruchssinns betroffen : auf der Suche nach dem verlorenen Duft  
**Autor:** Hübener, Fabienne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-804154>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Die Hälfte der über 65-Jährigen ist von einer Minderung des Geruchssinns betroffen

## Auf der Suche nach dem verlorenen Duft

Im hohen Alter verlieren viele Menschen den Geruchssinn – manche auch schon in jungen Jahren. Einige leiden sehr darunter. Ein Riechtraining kann ein Ausweg sein.

Von Fabienne Hübener, «Neue Zürcher Zeitung»

Als Charles Wysocki 1978 anfang, am Monell Chemical Senses Center in Philadelphia zu arbeiten, baten ihn seine Kollegen um einen Gefallen. Er solle eine nach Urin stinkende Substanz für die nächste Testreihe vorbereiten. Der Gestank war so stark, dass die meisten Kollegen das Labor fluchtartig verlassen mussten. Doch Wysocki hatte kein Problem damit, für ihn war Androstenon, eine Komponente im Eberspeichel und Achsel-schweiss, geruchlos. Doch nachdem er monatelang mit dem Duft gearbeitet hatte, merkte er eine schleichende Veränderung. Eines Tages konnte er am Geruch erkennen, in welchem Teströhrchen sich Androstenon befand. Es habe nicht nach Urin gerochen, eher leicht holzig, berichtet Wysocki.

Die Entdeckung liess den jungen Genetiker nicht mehr los. Er bat Freiwillige, die ebenfalls geruchsblind für Androstenon waren, zum Riechtraining und löste so bei der Hälfte der Teilnehmer erstmals eine Wahrnehmung für den Schweissgeruch aus. Ende der 1980er Jahre veröffentlichte er seine Entdeckung und bereitete damit den Boden für eine neue Idee: Riechen lässt sich lernen.

Seither beschäftigte sich eine Reihe weiterer Forscher mit dem Phänomen. Dabei stand zunächst die Frage im Vordergrund, welche neuronalen Prozesse mit dem Anstieg der Empfindlichkeit einhergingen. Thomas Hummel, Mediziner an der Universitätsklinik Dresden, brachte das Phänomen auf eine

andere Idee, denn ihn beschäftigte das Schicksal von Menschen, die ihren Geruchssinn verloren haben. Wenn es möglich war, die Empfindlichkeit für einen Duft zu steigern, könnte es dann nicht auch möglich sein, die Duftwahrnehmung von Menschen mit krankheitsbedingten Riecheinbussen zu reaktivieren?

### Häufiger depressive Symptome

Rund 2 Prozent der Menschen unter 65 Jahren leiden an Riechstörungen. Bei den über 65-Jährigen ist bereits jeder zweite von einer Minderung des Geruchssinns betroffen. Während bei älteren Menschen eine nachlassende Regenerationsfähigkeit der Riechzellen im Vordergrund steht, geht der Riechstörung bei jüngeren oft eine Entzündung der Schleimhäute in Nase und Nebenhöhlen, ein Schädeltrauma oder eine Infektion der oberen Atemwege voraus.

Viele merken es gar nicht, dass ihr Geruchssinn eingeschränkt ist oder fehlt. Doch sie berichten häufiger über Einbussen in der Lebensqualität und von depressiven Symptomen als Menschen mit unbeeinträchtigter Riechwahrnehmung, wie Studien zeigen.

Einige Menschen, die es merken, leiden sehr, wie etwa Chris Kelly. Sie sei morgens aufgewacht und habe sofort gewusst, dass etwas nicht stimme, erinnert sich die 56-jährige Britin. Vor dreieinhalb Jahren hatte sie nach einer Erkältung den Geruchssinn verloren. Sie sei ins Bad gegangen, habe an der Zahnpasta und am Shampoo gerochen und nichts wahrnehmen können. Diese plötzliche Geruchslosigkeit sei Riechenden schwer zu vermitteln, sagt Kelly. Es fühle sich an, als sei man in einer Blase, die sich langsam von der Erde entferne. Oft folgt bei Betroffenen ein Arztbesuch auf den anderen, denn nur wenige Mediziner kennen sich gut aus mit Riechstörungen.

**Geruchslosigkeit  
fühle sich an,  
als sei man in einer  
Blase, die sich von  
der Erde entfernt.**

>>



Pürierte Kost: Pouletbrustfilet, glacierte Zucchini, Sauce Hollandaise.

Die Ausweglosigkeit für die Patienten veranlasste Thomas Hummel dazu, nach neuen Therapien zu suchen. 2009 testete er, ob ein Riechtraining Menschen helfen könne, die ihren Geruchssinn fast oder vollständig eingebüsst hatten. Er forderte Patienten auf, drei Monate lang morgens und abends an vier Düften zu schnuppern: Rose, Eukalyptus, Zitrone und Nelke. Im Vergleich zu Patienten, die nicht trainierten, wurde der Geruchssinn der Studienteilnehmer mit der Zeit deutlich besser. Manche nahmen nach Jahren des Riechverlusts im Lauf des Trainings erstmals wieder Gerüche wahr. Das Interessante sei, betont Hummel, dass die Patienten nicht nur die Testdüfte, sondern auch andere Düfte besser röchen.

In weiteren Untersuchungen zeigt er, dass vor allem Menschen profitieren, die aufgrund eines viralen Infekts den Geruchssinn verloren haben. Zudem bringen ein neunmonatiges Training und ein Wechsel der Düfte nach jeweils drei Monaten den Patienten offenbar noch mehr Zuwachs an Riechleistung. Eine vollständige Erholung ist jedoch selten.

#### Einige bemühen sich umsonst

Chris Kelly erfährt rund ein Jahr nach ihrem Riechverlust von diesem Training. Sie beginnt, regelmässig an den Aromaölen zu schnuppern, auch wenn sie zunächst nichts oder kaum etwas wahrnimmt. Ein bis zwei Monate später kann sie wieder Nuancen riechen. Es sei, als habe jemand ein Licht angeknipst, berichtet sie. Mittlerweile habe sie 20 Prozent der Riechleistung von vor dem Infekt wiedererlangt, schätzt sie. Dennoch rieche oder schmecke nichts so wie früher.

Das Training weckt Hoffnungen. Doch viele bemühen sich umsonst, denn bei mindestens einem Drittel der Studienteilnehmer schlägt die Therapie nicht an. Möglicherweise ist die Riechschleimhaut in der Nase, wo die Duftsensoren sitzen, bei ihnen bereits zu stark geschädigt.

Bei rund 60 Prozent der Menschen mit einem postviralen Riechverlust kommt der Geruchssinn mit der Zeit von allein wieder, aber vielleicht erst nach Jahren. Mit dem Training könne diese Zeit verkürzt werden, sagt Hummel. So verbesserte sich innerhalb von viereinhalb Monaten der Geruchssinn durch das Training bei knapp einem Drittel der Betroffenen, ohne Training nur bei weniger als einem Zehntel.

#### Im Gehirn wird umstrukturiert

Das Riechtraining bewirkt einige physische Veränderungen. Diese geschähen auf drei Ebenen, erklärt Hanns Hatt, Riechforscher an der Ruhr-Universität Bochum: So steige die Zahl der Duftsensoren und der Riechsinneszellen, und im Gehirn werde der Duft durch Umstrukturierungen stärker verankert. Vermutlich senden Riechrezeptoren, die häufig benutzt

werden, Signale an die Riechsinneszellen in der Nase: «Produziere mehr Rezeptoren und mehr Riechsinneszellen, denn die neue Duftumwelt erfordert es.» Die Riechsinneszellen sind vermutlich die einzigen Nervenzellen des Gehirns, die sich ein Leben lang stetig erneuern.

Im Gehirn triggere das Training eine Umorganisation der zuständigen Areale, sagt Veronika Schöpf von der Universität Graz. Sie analysierte die Hirnaktivität von Patienten mit Riech-

---

**Nach zwei Monaten schnuppern an Aromaölen konnte Chris Kelly wieder Nuancen riechen.**

---

verlust vor und nach einem Riechtraining. Mithilfe der funktionellen Magnetresonanztomografie demonstrierte sie, wie mit wachsender Empfindlichkeit für Düfte auch die für das Riechen zuständigen Netzwerke im Gehirn aktiver wurden.

Auch die Art der Zellaktivität spiegelt den Lernprozess wider. Mithilfe der Fluoreszenzmikroskopie beobachtete John McGann von der Rutgers University in New Jersey 2015, dass die Riechsinneszellen von Mäusen nach einer Verbesserung der Riechleistung zeitlich anders feuerten als zuvor.

Und selbst wenn Sensoren und Zellen nahezu vollständig zerstört sind, weiss sich das Gehirn noch zu helfen. McGann zeigte, dass Tiere mit stark geschädigtem Riechsystem nach einem Riechtraining zwar keine neuen Riechzellen bildeten; doch ihr Gehirn lernte mit den Wochen, die Restinformation aus dem System sinnvoll zu interpretieren.

#### Jeder Mensch ist partiell geruchsblind

Neu ist, dass nicht nur Patienten mit Riechstörungen, sondern auch Normalriecher vom Riechtraining zu profitieren scheinen. Kinder können Gerüche nach dem Training bereits in ge-

ringeren Konzentrationen wahrnehmen, und bei Menschen um die 60 Jahre verzögert es möglicherweise die altersbedingte Abnahme der Riechleistung. Überraschenderweise milderte das Training zudem depressive Symptome und verbesserte die Sprachflüssigkeit bei älteren Teilnehmern.

In einer gemeinsamen Arbeit entdeckten Hatt und Hummel

kürzlich, dass die Idee vom «Normalriecher» vermutlich falsch ist. Sie deckten auf, dass eine Geruchsblindheit für bestimmte Düfte nicht – wie bisher gedacht – selten, sondern bei jedem Menschen auftritt. Sandelholz, Minze, Moschus und Schweiss sind häufige blinde Flecken auf der individuellen Duftlandkarte. Liessen die Forscher Menschen mit partiellen Geruchsausfällen drei Monate mit dem nicht

wahrnehmbaren Duft trainieren, konnten alle Teilnehmer ihren blinden Fleck nach durchschnittlich 100 Tagen tilgen.

Doch will man wirklich etwa einen Schweissduft riechen lernen, für den man zuvor blind war? Da dürften die Urteile unterschiedlich ausfallen. Für Chris Kelly ist der Fall klar: «Jeder Duft, den ich wahrnehmen kann, macht meine Welt reicher. Ganz besonders, wenn es um Körperdüfte geht.» ●

### Sandelholz, Minze, Moschus und Schweiss sind häufig blinde Flecken auf der Duftlandkarte.

Anzeige

## HeimSoft CARE



heimsoft solutions ag

Nicht nur eine Pflegedokumentation:  
die umfassende Bewohnerdokumentation für  
alle Berufsgruppen!

- Für Pflege und andere Berufsgruppen
- Einfachste und intuitive Bedienung
- Modularer Aufbau
- Frei parametrierbar
- Beliebige Textbausteine
- Beliebige Kataloge
- Hierarchische Listen
- Mobile Erweiterung

Weitere HeimSoft Produkte:  
Verwaltung, Finanzen, Personal, Leistungserfassung



HeimSoft Solutions AG | Industriestrasse 65 | CH-3052 Zollikofen | Schweiz |  
| telefon +41 31 970 51 51 | fax +41 31 970 51 99 | email info@heimsoft.ch | www.heimsoft.ch |