Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 1: Aus für Hormonersatztherapie?

Artikel: Riechen und schmecken im Alter
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554287

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: 28.12.2025

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

Riechen und schmecken im Alter

Kaum ein Sinnesorgan ist uns so vertraut wie die Nase. Wir können jemanden «riechen» oder wir gehen besser mal auf Abstand, weil wir ihn eben nicht «riechen» können. Wenn wir ein Baby auf dem Arm halten, graben wir unsere Nase vergnügt in die kleine Kuhle zwischen Hals und Schulter und atmen mit dem Kleine-Menschen-Duft die Erinnerung in uns hinein, wie es damals war, als unsere Kinder auch noch klein (und weniger anstrengend) waren. Oder denken Sie an den Frühling. Kaum zeigen sich die ersten Schneeglöckchen und winzige Triebe an den Bäumen, sucht unsere Nase auch schon den Duft, der uns von Sonnenschein und längeren Tagen verführerisch erzählt. Bei vielen Menschen ab 60 Jahren lässt dieser besondere Sinn allmählich nach.

Seit langem ist bekannt, dass die Leistungsfähigkeit des Geruchs- und des Geschmackssinnes – genau wie etwa das Sehen oder das Hören – mit zunehmendem Alter nachlässt.

Die Auswirkungen dieser Sinnesschwäche werden jedoch erst in jüngster Zeit eingehender untersucht.

Nicht wenige Menschen, die davon betroffen sind, geraten dadurch in ein regelrechtes Stimmungstief. Vertraute Düfte und Gerüche fallen auf einmal weg und damit auch bestimmte emotionale Verknüpfungen. Ausserdem stimuliert der Geruchssinn die Freude auf ein feines Essen und damit den Appetit.

Riechen als Überlebenshilfe

Doch ist der Geruchssinn nicht nur zu unserer Erbauung da, sondern hat seinen Sinn und eine Aufgabe. Seit jeher halten wir zur Orientierung erst einmal «die Nase in den Wind», um zu «erschnüffeln», ob die «Luft rein» ist oder von irgendwo her Gefahr droht. Können wir uns auf diesen Seismographen nicht mehr verlassen oder fällt er sogar auf einmal weg, werden wir unsicher und können uns nicht mehr so selbstverständlich bewegen. Viele Menschen mit beeinträchtigtem Geruchssinn klagen z.B. darüber, dass sie oft mehrmals überprüfen müssen, ob die Herdplatten auch wirklich ausgeschaltet sind. Der Hintergrund: Sie riechen es nicht mehr, wenn in der Küche etwas anbrennt. Was wie ein unwichtiges Detail klingt, ist in Wirklichkeit ein direkter Einschnitt in alltägliche Selbstverständlichkeiten und Lebensgewohnheiten.

Gerüche und Aromen sind ein Geschenk der Natur. Sie helfen uns, den Alltag zu gestalten. Riecht etwas bereits «faul», dann sollten wir den Rückzug antreten! Gerüche wahrzunehmen ist kein Luxus, sondern vielmehr nötig um zu überleben. Doch immer mal wieder,

besonders wenn wir erkältet sind und manchmal auch bedrohlich lange, lässt uns dieser Lieblingssinn im Stich. Auf einmal können wir selbst diejenigen Düfte nicht mehr wahrnehmen, die ganz deutlich in einem Raum hängen, und wir beginnen selbst Alltagsgerüche schmerzlich zu vermissen. Das Leben verliert eine wichtige und bunte Facette, wenn der Geruchssinn auf einmal «schlapp» macht.

«Ich habe, so lange ich denken kann, immer eine empfindliche Nase gehabt», berichtet so August G. aus Weingarten. «Das betraf sowohl angenehme als auch schlechte Gerüche. In letzter Zeit fällt mir jedoch auf, dass mir gute Düfte nicht mehr so auffallen und mich unangenehme Gerüche nicht mehr stören. Auch Kaffeeduft ist nicht mehr, was er mal war. Das macht mich stutzig. Lässt der Geruchssinn im Alter nach?»

Das mittelhochdeutsche Wort smecken *bedeutet: kosten, wahrnehmen aber auch riechen, duften. In dieser letzten Bedeutung ist es im Schweizerdeutschen erhalten geblieben, wo man schmeckt, wenn man etwas riecht und wo es einem schmöckt, wenn einem etwas stinkt.*

Riechen mit dem Gehirn

Weniger zu riechen, schränkt das Wohlgefühl in erheblichen Masse ein. Nicht nur Fachärzte, auch die Hals-Nasen-Ohren-Klinik der Universität Dresden ist den Geruchsgeheimnissen auf der Spur: Wie und wo wird das in unserem Körper verarbeitet, was wir ganz einfach «riechen», «schmecken» oder «eine gute Nase» nennen? Dr. Thomas Hummel ist Facharzt an der Uni-Klinik Dresden. «Wir nehmen die Aromastoffe, die sich in der Luft befinden und die für den eigentlichen Geruch von Dingen verantwortlich sind, über die Geruchsrezeptoren in der Nase auf. Von dort aus gelangen die Informationen nun über die Nervenbahnen ins Gehirn – und erst hier werden sie dann zu einem speziellen Geruch, wie zum Beispiel dem einer Blume oder unseres Lieblingsessens zusammengeführt. Das ist für die meisten Menschen eine ganz neue Information: Wir riechen nicht mit der Nase, sondern praktisch mit dem Kopf! Mit der Messung der Hirnströme konnte die Medizin in diesem Bereich sehr viel klarer forschen, denn der Riechvorgang ist dadurch nachweisbar geworden.»

Das, was wir so einfach mit «riechen» betiteln, ist also ein komplizierter, biologischer Vorgang und kann durch verschiedene Ursachen beeinträchtigt werden. Die gängigsten sind hierbei sicher die viralen Infekte. Wenn wir zum Beispiel erkältet sind, dann riechen wir weniger oder überhaupt nichts mehr.

Ein heftiger Schnupfen kann ein exklusives Fünf-Gänge-Menü schnell zu einer Fastfood-Mahlzeit verkommen lassen. Doch was passiert in diesen Momenten in unserem Körper, also biologisch? In erster Linie liegt der Grund der verminderten Geschmackswahrnehmung darin, dass die Verbindung zwischen Rachenraum und Nase verstopft ist und so die Aromastoffe nicht mehr zu den Geruchsrezeptoren gelangen können. «Ich habe aber auch Patienten», so Dr. Thomas Hummel, «die durch Traumata, durch Schläge auf den Kopf und Unfälle ihre Fähigkeit zu riechen eingebüsst haben. In diesem Fall sind die Teile des Gehirns in Mitleidenschaft gezogen, wo die unterschiedlichen Signale aus der Nase zusammenlaufen und wo der eigentliche Geruch entsteht.»

Informieren Sie Ihren Arzt!

Denn Riech- und Schmeckstörungen können ein Frühsymptom anderer Erkrankungen sein, wie zum Beispiel Parkinson oder Alzheimer.

Olfaktologie und Gustologie nennt man wissenschaftlich die Erforschung des Geruchs- und des Geschmackssinns.

Was das Riechen und Schmecken erschwert

Einige Medikamente, wie zum Beispiel Antibiotika, können die Nebenwirkung haben, dass man weniger riecht und schmeckt. Davon sind auch viele ältere Menschen betroffen. Hinzu kommt, dass im Lauf eines Lebens die Anzahl der Riechsensoren sinkt. Zu Beginn bemerkt man das meist gar nicht, weil es sich hier um einen schleichenden Vorgang handelt. Ab sechzig nimmt die Anzahl der Sensoren dann jedoch vermehrt ab. Die Folge davon ist, dass ältere Menschen in der Tat Gerüche schlechter wahrnehmen können. Vor allem die Fähigkeit salzige oder bittere Stoffe aufzunehmen, nimmt erstaunlich ab. Warum wir auf der anderen Seite Süssigkeiten weiter schmecken, ist wissenschaftlich noch nicht erwiesen. «Das ist vermutlich der Grund, warum es bei alten Menschen so viele Puddingvegetarier gibt», meint dazu Sven-David Müller, vom Deutschen Institut für Ernährung und Diätetik. Diese Vorliebe für Süssigkeiten kann allerdings über kurz oder lang zu Mangelerscheinungen führen, denn wer zu viel Süsses isst, versorgt seinen Körper ungenügend, unter anderem mit Eisen und Zink. Zinkmangel kann aber dazu führen, dass Geschmacks- und Geruchssinn noch weiter beeinträchtigt werden.

Die Gesamtkonstitution spielt eine Rolle

Wenn wir uns das Schmeck- und Riechvermögen eines Menschen betrachten, kommen wir sicherlich nicht umhin, uns auch seine Gesamtgesundheit zu besehen. Wie sehr nimmt ein Mensch am Leben

Schnupper- und Gaumenschmeichel-Tipps

- Ernähren Sie sich ausgewogen. Ein gesundes Allgemeinbefinden sorgt auch dafür, dass Geruchs- und Geschmackssinn lange erhalten bleiben.
- Alkohol und Nikotin beeinträchtigen unsere Geschmackswahrnehmungsorgane beträchtlich.
- Den Geruchs- und Geschmackssinn kann man trainieren, indem man immer wieder Gerüche und Aromen bewusst wahrnimmt und sich vielleicht mit dem Partner darüber austauscht. Üben Sie mit Duftölen! Dadurch bleibt die Funktion der Sensoren lange erhalten.
- Achten Sie bei Ihrer Ernährung darauf, dass Ihr Zink-Haushalt in Ordnung ist, denn Zinkmangel beeinträchtigt die Funktion der Geschmacksorgane. Relativ viel Zink ist enthalten in Hefe, Weizenkeimen, Hülsenfrüchten, Pinienkernen und Haferflocken (auch in Austern und Innereien).
- Gestalten Sie Ihre Mahlzeiten bunt und abwechslungsreich, wenn Sie bemerken, dass Ihr Geschmackssinn und die Lust zu essen nachlässt. Denken Sie daran: Auch das Auge isst mit!
- Fragen Sie Ihren Arzt, ob Medikamente, die Sie dauerhaft zu sich nehmen, Ihren Geruchs- und Geschmackssinn beeinträchtigen und ob es Alternativen gibt.
- Das homöopathische Mittel Natrium chloratum bzw. das Schüssler-Salz Nr. 8 Natrium chloratum hat schon vielen bei mangelndem Geschmacks- und Geruchssinn geholfen.
- Gehen Sie wach durchs Leben, dann bleiben auch Ihre Sinnesorgane wach!

teil, wie reagiert er mit all seinen anderen Sinnen und wie sorgsam geht er mit diesen um? Man hat festgestellt, dass so genannt erfolgreich gealterte Menschen davon deutlich weniger betroffen sind: Sie können besser riechen als ihre Altersgenossen. «Riechen» ist demnach auch eine Frage der Gesamtkonstitution. Wer bewusster lebt und auf seine Gesundheit achtet und auf diese auch in der Vergangenheit geachtet hat, dem wird sein Geruchssinn länger erhalten bleiben. Rauchen beeinträchtigt zum Beispiel nachhaltig das Nachwachsen der Geruchssensoren, das bedeutet, Rauchern entgeht eine ganze Menge an wunderbaren Düften und Genuss!

Nasen-Training

Weitestgehend unbekannt ist den meisten Menschen, dass wir auch unseren Geruchssinn trainieren können. Man hat zum Beispiel festgestellt, dass Parfümerie-Fachverkäuferinnen viel besser Gerüche und Aromen unterscheiden können als andere Berufsgruppen, die weniger «mit der Nase» arbeiten. Ebenfalls gibt es tierexperimentelle Hinweise, dass bei vermehrter Beschäftigung mit bestimmten Substanzen mehr Rezeptoren für diese Substanzen wachsen. Bewusste Riech- und Schmeckübungen können also dabei helfen, dass sich der Geruchssinn verbessert und länger erhalten bleibt. Ein erster Schritt wäre, bewusst wahrzunehmen, was wir gerade riechen. Sich also nicht nur mit den Augen, sondern auch mit der Nase auf seine Umwelt zu konzentrieren. Diese Übung wird intensiver, wenn wir die Augen schliessen, um uns noch besser auf den Geruch zu konzentrieren. Mit unserem Partner können wir dann im Gespräch erforschen, was und welche Unterschiede wir bei den Gerüchen wahrnehmen. Auf diese Weise lernen Sie nicht nur Ihre Nase, sondern auch den Partner noch einmal auf ganz neue Weise kennen.

Altersbedingte Verluste des Riech- und Geschmacksvermögens Riechstörungen haben einen erheblichen Einfluss auf das Essverhalten und tragen entscheidend zu einer Fehlernährung bei.

Damit ältere Menschen auch weiterhin Freude am Essen haben, raten Ärzte und Wissenschaftler, den Geschmack von Speisen mit Kräutern und Gewürzen zu verstärken und zu starken Alkohol- und Tabakgenuss zu vermeiden. Wenn der Geschmacks- und Geruchssinn nachlässt, ist das schliesslich nicht nur eine Beeinträchtigung der Lebensqualität, wir haben auch mehr und mehr Probleme damit, verdorbene Lebensmittel mit Hilfe des Geruchs- und Geschmackssinns zu erkennen. Wer sich bereits einmal den Magen mit Speisen, die einen «Stich» haben, verdorben hat, weiss, was das für Folgen hat. Und wer schon einmal eine frische Mango in der Hand hielt, ohne sie zu riechen, weiss, was einem entgeht, wenn der Geruchssinn langsam abnimmt. Deswegen: Bevorzugen Sie Mahlzeiten, die eine breite Vielfalt an Gerüchen, Farben und Formen allen Ihren Sinnen bieten, damit Sie «immer schön im Training» bleiben. • BG