

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 3

Artikel: Wenn das Leben nicht mehr duftet
Autor: Rawer, Claudia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-981513>

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: 30.01.2026

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

Wenn das Leben nicht mehr duftet

Riechstörungen rückten zuletzt im Zusammenhang mit viralen Erkrankungen in den Fokus. Im Alltag wie in der medizinischen Forschung wird dem Geruchssinn allerdings noch immer (zu) wenig Aufmerksamkeit geschenkt.

Text: Claudia Rawer

Das Riechen ist ein alltäglicher Vorgang, der uns wie selbstverständlich begleitet. Der Duft eines Tees belebt, der Wohlgeruch des frisch gebackenen Sonntagskuchens versüßt so manchem das Leben, das Aroma von frischen Kräutern lässt uns an Sonne und Sommer denken. Doch was, wenn der Geruchssinn nicht mehr funktioniert? Wir haben ja nicht mal ein Wort für das Nicht-riechen-Können. Stattdessen benutzen wir Fremdwörter oder die seltsame Hilfskonstruktion «Geruchsblindheit».

Ursachen einer Riechstörung

Die Ursachen einer Riechstörung sind sehr vielfältig und reichen von Virusinfektionen über Kopfverletzungen bis hin zu schwerwiegenden körperlichen und psychischen Erkrankungen. Medizinisch bezeichnet man eine Riechstörung als Dysosmie. Meist handelt es sich um eine Hyposmie, also eine Verringerung des Riechsinns, oder um den vollständigen Verlust des Geruchssinns, eine Anosmie.

Chronische Entzündung: Bei etwa drei Viertel aller Riechstörungen liegt die Ursache in einer chronischen Entzündung von Nase und Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Medizinisch kann man etwas machen; die Massnahmen helfen allerdings oft nur kurzfristig. Einigen Patienten helfen Glucocorticoide. Bei Nasensprays (statt Tabletten) sind die sonst bei Cortison gefürchteten

Nebenwirkungen seltener bzw. treten nur in abgeschwächter Form auf. Dennoch sollten solche Medikamente wegen des Nebenwirkungsrisikos nur kurzzeitig angewendet werden.

Mittels endoskopischer Operation können Polypen entfernt werden, die den Luftstrom und damit die Geruchsmoleküle behindern. Eine verkrümmte Nasenscheidewand lässt sich korrigieren. Die Wirkung der OP – die wiederholt werden kann – hält allerdings oft nur etwa ein halbes Jahr an. Weitere Massnahmen und Mittel von Akupunktur bis zur Gabe von bestimmten Vitaminen gelten als vielversprechend, sind aber noch viel zu wenig erforscht und erprobt.

Hirnschädigungen: Geruchsstörungen nach Hirnschäden durch Unfälle, Stürze oder andere Ursachen machen etwa fünf Prozent der Fälle aus. Deren Behandlung ist schwierig. Bei maximal einem Drittel der Patientinnen und Patienten regeneriert sich der Riechsinne über die Stammzellen. Das kann allerdings etliche Monate oder auch Jahre dauern. Wenn die Riechfäden, die Verbindung zwischen Riechnerven und Gehirn, abgerissen sind, ist eine Wiederherstellung nicht möglich.

Sinunasal oder nicht-sinunasal?

Nach den Ursachen unterscheidet man sinunasale Riechstörungen von nicht-sinunasalen. Sinunasal



bedeutet dabei, dass die Ursache in einer Erkrankung oder Veränderung der Nase und Nasennebenhöhlen liegt, der Riechsinn an sich aber nicht betroffen ist. Bei nicht-sinunasalen Beeinträchtigungen des Geruchssinns sind dagegen Teile des Riechapparates direkt beeinträchtigt, z.B. ist die Riechschleimhaut krankhaft verändert oder Riechnerven sind ganz oder teilweise abgerissen. Auch die Weiterleitung von Geruchsreizen an das Gehirn kann behindert sein. Zu mehr als 70 Prozent sind Riechstörungen sinusal bedingt. Nach dem Ausheilen der zugrunde liegenden Erkrankung bzw. Beseitigung der Ursache verschwinden sie meist wieder.

Auslöser sinunasaler Riechstörungen:

- * entzündliche Erkrankungen wie eine chronische Entzündung der Schleimhäute in Nase und Nasennebenhöhlen
- * Schwellungen der Schleimhäute infolge von Allergien, Reizungen (etwa durch Stoffe wie Tabakrauch, Kohlenmonoxid, Ozon, Pestizide) oder als Nebenwirkung von Medikamenten
- * Nasenpolypen oder eine starke Verkrümmung der Nasenscheidewand
- * Infekte wie Erkältungen, Grippe (Influenza) oder eine Infektion mit sonstigen Viren
- * Blockade der Atemluft durch Tumore in Nase oder Nebenhöhlen

Auslöser nicht-sinunasaler Riechstörungen:

- * Alter: Mit zunehmendem Alter nimmt das Riechvermögen natürlicherweise ab; die Regenerationsfähigkeit der Riehzellen lässt nach. Bei Senioren mit Geruchsverlust muss man aber auch an Leiden wie die Alzheimer-Demenz oder Parkinson denken.
- * Nervenerkrankungen wie Alzheimer, Multiple Sklerose und Parkinson. Bei Letzterem ist das Nachlassen des Geruchssinns ein wichtiges Frühsymptom.
- * anhaltende Störung des Geruchssinns nach einem ausgeheilten Infekt
- * Schädel-Hirn-Verletzungen (früher häufig bei Autounfällen – Aufprallen des Kopfes auf die Windschutzscheibe) sowie chirurgische Eingriffe und Tumore innerhalb des Schädelns
- * chronische Schädigung der Riechschleimhaut durch Gift- und Schadstoffe
- * Strahlentherapie bei Krebspatienten.

Formen von Geruchsstörungen

Die häufigsten Störungen des Geruchssinns sind **quantitativ**, d.h. es handelt sich um eine verminderte oder verstärkte Geruchsempfindlichkeit. Als **qualitativ** bezeichnet man eine veränderte oder falsche Wahrnehmung bestimmter Stoffe.

Die Ausprägung von Riechstörungen (Dysosmien) ist fließend. Bei einer Geruchsminderung reicht die Skala von einer leichten bis starken Abnahme (Hyposmie) bis zu einem vollständigen Verlust des Riechvermögens (Anosmie). Auch der selten vorkommende gesteigerte Geruchssinn (Hyperosmie) kann mehr oder minder überempfindlich sein.

Die **qualitativen Formen** sind ebenfalls eher rar; sie betreffen die veränderte Wahrnehmung von Gerüchen (Parosmie) oder die Wahrnehmung von Duftstoffen, ohne dass Geruchsreize bestehen (Phantosmie). Bei der Parosmie nehmen Betroffene Gerüche anders als andere wahr: Sie werden fälschlich als unangenehm empfunden (Kakosmie: Rosen stinken wie Benzin) oder umgekehrt (Euosmie: Fäkalientergeruch erinnert an Schokolade).

Wer stellt die Diagnose?

Sollten Sie eine Änderung, eine Störung oder gar den Verlust des Riechsinnes feststellen, wird Sie der Hausarzt wahrscheinlich zur Spezialistin überweisen. In grösseren Städten gibt es recht häufig HNO-Praxen oder sogar Uni- oder andere Kliniken, die sich auf Geruchsstörungen spezialisiert haben. Dort wird eine umfangreiche Abklärung stattfinden. Insbesondere wird die Riechfähigkeit mithilfe von so genannten Riechstiften («Sniffin' Sticks») genauer untersucht.

Kann man verlorenen Riechsinn heilen?

Teilweise heilt sich der Riechsinn von allein. Unterhalb der Riehzellen im Riechepithel liegt nämlich eine Schicht von Stammzellen, die «verbrauchte» Zellen ständig durch neue ersetzen – ein Leben lang. Diese Besonderheit sorgt dafür, dass sich der Geruchssinn nach einer Schädigung wieder regenerieren kann. Geruchsverluste durch Virusinfektionen wie Erkältungen oder Grippe machen insgesamt nur etwa zehn Prozent aller Fälle aus, aber bei 60 Prozent dieser Patienten erholt sich das Gewebe spontan und ohne weiteres Zutun. Schwieriger wird es, wenn ein Virus es geschafft hat, die Stammzellen selbst zu beschädigen. Dann ist die Chance auf eine Regeneration der Riehzellen dahin.

Aggressive Viren können auch die Riechnerven zerstören. Dies sind ebenfalls problematische Fälle, bei denen nur noch über die Zunge die Geschmackswahrnehmungen süß, sauer, salzig und bitter ankommen. Ein kleiner Trost: Nicht immer wird der Geschmacks- sinn durch einen Geruchsverlust stark beeinträchtigt.

Hilft ein Training des Geruchssinns?

Die bekannten deutschen Geruchsforscher Prof. Hanns Hatt (im Ruhestand, früher Uni Bochum) und Prof. Thomas Hummel (Interdisziplinäres Institut für Riechen und Schmecken am Universitätsklinikum Dresden) beschäftigen sich seit vielen Jahren mit dem Geruchssinn und insbesondere den therapeutischen Möglichkeiten bei Störung oder Verlust. Sie konnten in einer gemeinsamen Studie belegen, dass der Geruchssinn sehr individuell ausgeprägt ist. Insbesondere ist eine «partielle Geruchsblindheit» keine Seltenheit, sondern tatsächlich die Regel. Dabei werden bestimmte Düfte – bei ansonsten intaktem Riechvermögen – nicht wahrgenommen, beispielsweise Minze, Moschus oder Schweißgeruch. Hatt und Hummel stellten fest, dass jeder einen solchen kleinen «blinden Fleck» beim Riechen hat.

Sie kamen auf die Idee, dieses Manko des Geruchssinns durch Training zu verbessern. Tatsächlich konnten nach einigen Monaten Riechtraining die meisten Teilnehmer den spezifischen Stoff identifizieren, für den sie bislang «blind» waren.

Riechtraining wird heute auch bei Menschen mit krankheitsbedingten Riecheinbussen (z.B. bei Long Covid) eingesetzt. Von intensivem Üben mit Riechstiften profitieren vor allem Patienten, die den Geruchssinn durch einen Virusinfekt verloren haben. Aber auch bei Senioren, deren Geruchssinn durch das Alter nachlässt, kann ein regelmässiges Riechtraining dem Verlust vorbeugen oder ihn reduzieren.

Das klappt leider nicht bei allen Patienten und nicht bei allen Formen der Geruchsstörung. Aber es ist sicher einen Versuch wert, die Duftwahrnehmung zu reaktivieren, die doch für unsere Emotionen so wichtig ist.

Häufigkeit von Geruchsstörungen

Statistiken über die Anzahl der von Riechstörungen Betroffenen gibt es nicht. Der Mangel zeigt, dass der



Mithilfe eines Riechtrainings kann man (krankheitsbedingte) Geruchseinbussen angehen. Probieren Sie es auch im Alltag, z.B. durch regelmässiges Schnuppern an einer aufgeschnittenen Zitrone!

Riechsinn leider noch immer ein Randgebiet der Forschung ist. Nach Schätzungen des Deutschen Berufsverbandes der Hals-Nasen-Ohrenärzte leiden etwa fünf Prozent der Bevölkerung in Mitteleuropa an einer Anosmie, von einer Hyposmie seien sogar 20 Prozent betroffen, teils ohne sich dessen bewusst zu sein.

Geruchsstörungen und -verlust kommen in allen Altersgruppen vor. Doch auch die Nase altern: Bei Menschen unter 65 Jahren leiden schätzungsweise nur etwa zwei Prozent an Störungen des Riechsins. Bei der Altersgruppe über 65 Jahre sollen es jedoch deutlich mehr sein, und bei den über 80-Jährigen haben bereits 50 Prozent ihr Riechvermögen vollständig eingebüßt.

Geruchswahrnehmung - so funktioniert sie:

Wir nehmen Gerüche über das *Riechepithel* wahr, das den oberen Bereich der Nasenhöhle auskleidet. Es besteht aus spezialisierten Nervenzellen, die auf ihrer Oberfläche verschiedene Rezeptoren tragen. Binden Geruchsmoleküle an diese «Empfänger», lösen sie einen elektrischen Nervenimpuls aus. Die Riechzellen senden diesen Impuls auf direktem Weg zum Riechkolben (Bulbus olfactorius) im Gehirn.

Diese Form der Weiterleitung macht den Geruchssinn zu einer Besonderheit. Andere Sinneswahrnehmungen nehmen einen Umweg über den Thalamus, der viele eintreffende Reize als unwichtig aussortiert. Geruchsempfindungen jedoch landen unmittelbar im Hippocampus und im limbischen System, die für unsere Erinnerungen und Emotionen zuständig sind.

Düfte sind also eng mit angenehmen oder unangenehmen Gefühlen verbunden. Gerüche vergessen wir selten, besonders wenn sie mit Situationen in der Kindheit in Beziehung stehen. Einige Gerüche lösen Wohlbefinden aus, andere vielleicht Schrecken oder Angst.

Fehlt die mit einem Duft verbundene positive Emotion, ist das oft die am belastendste Folge eines Geruchsverlustes. Ein Gang durch einen Garten oder den Wald und es riecht nach nichts? Enttäuschend. Wenn man den geliebten Partner «nicht mehr riechen kann», hat das Folgen für die Beziehung. Schwer zu ertragen. Menschen mit Riechstörungen berichten häufig über einen Mangel an Lebensqualität und leiden öfter als andere unter Symptomen einer depressiven Verstimmung.