



*feeling*  
ZAUBER DER DÜFTE

# Geruchssinn trainieren

Stufe 0

ein  
ein

Gesundheit &  
Genuss

[www.feeling-schweiz.ch](http://www.feeling-schweiz.ch)

[www.einSein.ch](http://www.einSein.ch)

## Allgemeines

Geruchstraining, was ist das genau? Und macht Riechtraining Sinn? Wenn Sie jeden Tag Muskeln trainieren, indem Sie ins Fitnessstudio gehen oder ein Musikinstrument spielen, können Sie Fortschritte beim Üben erzielen. So können Sie auch das Training des Geruchssinns sehen. Es ist sozusagen eine Physiotherapie für die Nase. Das Training hilft nicht nur Ihrem Geruchssinn sondern hat auch noch viele gesundheitlich positive Effekte.

## Durchführung

Mit dem ätherischen Öl **Basilikum** wird Ihr Geruchssinn quasi wieder neu "kalibriert". Es ist ein guter **Startpunkt**, wenn Sie gar nicht, sehr wenig oder "falsch" riechen.

Halten Sie sich dafür den Inhalierstift mehrmals täglich (mindestens 10 Mal) unter die Nase und schnupfern Sie sanft daran. Schnupfern Sie ca. für 10 - 30 Sekunden.

Die Neubildung von Riechzellen lässt sich so gezielt anregen, so dass Gerüche wieder besser wahrgenommen werden können. Schnupfern Sie, auch wenn Sie anfangs noch nichts wahrnehmen, die Nervenzellen werden trotzdem stimuliert.

**Wichtig:** Starke und dauerhafte Riechstörungen müssen immer medizinisch abgeklärt werden und sind ein Fall für den Arzt. Das skizzierte Training kann lediglich unterstützend helfen.



Video-Material und  
Download:

<https://bit.ly/3ogRiid>