

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

Sie haben 5 ätherische Öle für die erste Stufe. Üben Sie nun möglichst 2x täglich, am besten morgens und abends. Halten Sie sich dafür die Inhalierstifte unter die Nase.

Schnuppern Sie an jedem Duft ca. 10 - 30 Sekunden. Beachten Sie, dass Sie nur schnuppern und nicht intensiv dran riechen. Machen Sie zwischen den einzelnen Düften eine kurze Pause von einer Minute mit ein paar tiefen Atemzügen. Falls Sie noch einen eher schlechteren Geruchssinn besitzen, empfehlen wir Ihnen, dass Sie Ihr Training mit dem Basilikumstift beginnen.

Die Neubildung von Riehzellen lässt sich gezielt anregen, so dass Gerüche besser wahrgenommen werden. Zum anderen sorgt die regelmässige Konfrontation mit Duftstoffen dafür, dass die Geruchsinformationen im Gehirn besser ausgewertet werden können. Das Gehirn wird also sensibler und kann mit der Zeit immer feinere Nuancen unterscheiden. Schnuppern Sie, auch wenn Sie anfangs noch nichts wahrnehmen, die Nervenzellen werden trotzdem stimuliert.

Lassen Sie sich beim Schnuppern ganz auf den Duft ein und versuchen Sie, eine Emotion oder ein Bild mit dem Duft zu verbinden.

Durch die Verknüpfung des Dufts mit Emotionen und Bildern kann sich das Gehirn den entsprechenden Duft besser merken. Diese Übung sollte mit allen ausgesuchten Düften wiederholt werden.

Hirn und Nase brauchen etwas Zeit, um sich auf das Training einzustellen. Daher sollte das Vorgehen möglichst über einen längeren Zeitraum hinweg täglich durchgeführt werden. Mindestens 4-6 Wochen, idealerweise mehrere Monate. Bei jüngeren Menschen kann es kürzer sein. Es ist ratsam und interessant, ein Protokoll über das Geruchstraining zu führen. Machen Sie sich Notizen zu dem, was Sie beobachten, damit Sie einen Fortschritt beobachten können.

So, dass Sie die Öle zum Beispiel weiter von sich weg halten. Es ist wichtig, dass Sie Geduld haben und das Training konsequent durchführen. Die Nerven reparieren das olfaktorische System leider nur langsam, so dass Geduld und Ausdauer wichtig sind. Nach einer gewissen Zeit sollte man das Schnuppern mit einem Blindtraining ergänzen. Bitte die Düfte mit geschlossenen Augen wahrnehmen und sich die dazu gehörigen Bilder vorstellen.

In der nächsten Stufe kommen immer mehr feinere Düfte dazu. Aber bitte jeden Tag maximal an 8 verschiedenen Ölen schnuppern.

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>



Geruchssinn trainieren

Stufe 1



www.feeling-schweiz.ch
www.einSein.ch

Protokoll: Wahrnehmungen zu den Düften

Tag	Düfte					Bemerkung
	Anis	Latschenkiefer	Pfefferminze	Wintergrün	Zimtrinde	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

Um die eigene Wahrnehmung zu beurteilen und Fortschritte zu verzeichnen, zweimal täglich üben und die Wahrnehmung notieren.
Verwenden Sie dazu eine Skala bis 0 (nichts gerochen) - 5 (sehr stark gerochen).