

# Olfaktologie und Gustologie Informationen für Patienten mit Riechverlust



## Information für Patienten mit Riechverlust

Riechstörungen sind ein weitverbreitetes Leiden. Rund 20% der gesamten Bevölkerung sind von einer Riechstörung betroffen, Frauen häufiger als Männer. Allgemein gilt, dass mit zunehmendem Lebensalter die Riechleistung stetig abnimmt.

Geruchsstörungen, welche die Lebensqualität beeinträchtigen, können verursacht werden durch Erkrankungen des Nasennebenhöhlensystems, virale Infekte der oberen Luftwege, Kopfverletzungen und selten auch durch neurodegenerative Erkrankungen wie Morbus Parkinson oder Morbus Alzheimer. Aktuell richtet sich besonderes Augenmerk auf die im Zusammenhang mit der COVID-19 Pandemie aufgetretene Riechstörung, die rund 50% der an COVID-19 erkrankten Patienten betrifft. Schmeckstörungen hingegen, sind wesentlich seltener und meist Ursache von Systemerkrankungen, Medikamentennebenwirkungen oder Bestrahlung im Kopf-Hals-Bereich.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie über die Ursache und Auswirkung von Riechstörungen sowie über die therapeutischen Möglichkeiten informieren. Ausserdem erhalten Sie praktische Hinweise zum Umgang mit Riechstörungen im Alltag. Gerne beraten wir Sie weiterführend in unserer spezialisierten Sprechstunde für Riech- und Schmeckstörungen der HNO-Poliklinik.



Prof. Dr. med.  
Marco Caversaccio



Dr. med.  
Sophia Poletti

### Was geschieht beim Riechen?

Riechen gehört zu den Sinnen, die chemische Stoffe wahrnehmen, d.h. sie gehören zu den „chemischen Sinnen“, zur Chemosensorik. Riechmoleküle, die von den Dingen um uns herum freigesetzt werden, aktivieren spezielle Nervenzellen in der Nase. Diese wiederum übermitteln Signale an das Gehirn, wo letztlich Riecheindrücke wahrgenommen, bzw. erkannt werden.

Riechzellen (olfaktorische Sinneszellen) werden durch Gerüche aktiviert, zum Beispiel durch den Geruch von frischem Brot, Rosenduft oder Schweissgeruch. Die Riechzellen liegen überwiegend geschützt in einem kleinen Gebiet im Nasendach, zwischen den Augäpfeln. Von dort werden die Signale über die Riechfasern des Riechnerven (Nervus olfactorius) direkt an das Gehirn weitergeleitet.

### Was passiert beim Essen?

Beim Essen setzt sich das Aroma (der „Feingeschmack“) aus verschiedenen Komponenten zusammen: den fünf Geschmacksgrundrichtungen, der Konsistenz (knusprig, cremig etc.), der Temperatur, dem Fühleindruck und den Geruchseindrücken! Diese erstaunliche Eindrucksvielfalt macht dann letztlich den typischen „Geschmack“, z. B. eines Pfirsichs aus. Daran hat der Riechsinn einen wesentlichen Anteil. Sie können das an sich selbst überprüfen: Wenn Sie sich beim Essen einer Frucht, z. B. eines Apfels, die Nase zuhalten, wird wahrscheinlich das spezifische Apfelaroma kaum wahrnehmbar sein - im Wesentlichen bleibt nur noch der süß-saure Geschmack als Empfindung. Für die Wahrnehmung der Aromen ist ein Luftstrom über den Nasenrachenraum zu den Riechzellen der Nase erforderlich. Der „typische Geschmack“ von Speisen oder Getränken ist also eine weitgehend über den Geruchssinn vermittelte Empfindung.

### Welche Störungen der Riechempfindung kommen vor?

Die häufigste Störung ist der komplette oder teilweise Verlust des Riechvermögens. Ist der Riechsinn vollständig verloren, spricht man von Anosmie (Riechverlust). Verminderte Riechfähigkeit heisst Hyposmie. Von besonderer Bedeutung ist die Abgrenzung einer Schmeckstörung von einer Riechstörung, da bei Riechstörungen die Wahrnehmung feiner Aromen nicht mehr möglich ist.

Bei anderen Störungen werden Gerüche verändert wahrgenommen (Parosmie): Diese „falschen“ Wahrnehmungen sind häufig unangenehm, d.h. vormals angenehme Gerüche werden als unangenehm empfunden.

### Welche Ursachen haben Störungen des Riechsinnes?

Die meisten Riechstörungen haben bestimmte Ursachen wie Viruserkrankungen der oberen Atemwege (post-infektiöse Riechstörung) oder Schädelverletzungen (z. B. Sturz, Unfall mit Schädelhirntrauma; posttraumatische Riechstörung). Weitere häufige Ursachen sind Nasenpolypen und andere Erkrankungen der Nasennebenhöhlen oder selten Störungen im Hormonhaushalt. Eine Änderung des Riechvermögens kann selten auch durch bestimmte Chemikalien oder Medikamente ausgelöst werden. Im Verlauf einer Strahlentherapie z.B. bei Tumoren im Kopf-/Halsbereich werden ebenfalls derartige Störungen beobachtet.

Mit fortschreitendem Alter finden sich immer häufiger Riechstörungen; selten kann eine Riechstörung auch das Frühsymptom neurologischer Erkrankungen (z. B. Morbus Parkinson) darstellen.

Sehr selten (1 von 8000 Neugeborenen) wird ein angeborenes Fehlen des Geruchssinnes beobachtet, bei Mädchen häufiger als bei Jungen. In seltenen Fällen können angeborene Riechstörungen in Zusammenhang mit anderen Krankheiten auftreten. Deshalb sollten die Kinder einem Arzt vorgestellt werden, um z.B. das seltene Kallmann-Syndrom zu erkennen.

### Wie werden Störungen des Riechsinnes festgestellt?

Um den Grad einer Riechstörung festzustellen, werden wiederholt Riechproben vor dem Eingang der Nasenhöhle dargeboten. Dazu werden Riechstifte, sogenannte Sniffin' Sticks verwendet. Der Befund beruht in der Regel auf der Darbietung verschiedener Stärken (Konzentration) der Proben, die gerade eben wahrgenommen werden, oder anhand der Anzahl korrekt erkannter Proben.

Der objektive Nachweis von Riechstörungen wird unabhängig von den Angaben der untersuchten Person zu jeder Probe untersucht. Dabei werden die Veränderungen in der „Hirnstromkurve“ (im Elektroenzephalogramm, EEG), die durch die Riechreize ausgelöst werden, ermittelt, um einen objektiven Nachweis zu erbringen.

Eine Magnetresonanztomografie (MRT) Untersuchung des Schädels kann ebenfalls aufschlussreich sein.

### Welche Schwierigkeiten entstehen bei einem Riechverlust?

Bei fehlender oder verminderter Empfindlichkeit der chemischen Sinne fehlt ein wich-

tiges Alarmsystem, dessen Bedeutung oft erst erkannt wird, wenn es nicht mehr funktioniert. Der Geruchssinn macht z. B. auf Brände, giftige Dämpfe oder verdorbene Lebensmittel aufmerksam. Riechverlust kann zu depressiven Verstimmungen führen. Auch können Riechstörungen in Einzelfällen auf andere Erkrankungen hindeuten, wie z.B. Schilddrüsenunterfunktion, Nierenfunktionsstörungen und selten auf Tumore, die Parkinsonsche Erkrankung oder die Alzheimersche Krankheit.

### **Kann man Störungen des Riechsinnes behandeln?**

Die Behandlung einer zugrunde liegenden Erkrankung kann zu einer deutlichen Besserung führen. Bei Riechstörungen gilt dies vor allem für die Behandlung entzündlicher Erkrankungen der Nase und der Nasennebenhöhlen, die häufig mit antientzündlichen Medikamenten erfolgt, jedoch auch eine operative Therapie erforderlich machen kann. Insbesondere bei den durch Medikamente verursachten Störungen kann eine Beendigung der Therapie bzw. ein Wechsel des Präparates eine Verbesserung bewirken. Bei Riechstörungen nach einer viralen Infektion der oberen Atemwege oder nach einer Schädel-Hirn-Verletzung besteht die therapeutische Möglichkeit im Riechtraining.

### **Wie kann bei einer Riechstörung geholfen werden?**

Das Riechtraining kann bei verschiedenen Ursachen der Riechstörung angewendet werden. Vor allem kommt es aber bei den postinfektiösen, den posttraumatischen, aber auch bei den altersbedingten Riechstörungen und solchen bei Parkinson'scher Erkrankung zum Einsatz.

Das Riechtraining sollte möglichst innerhalb des ersten Jahres nach dem Eintreten der Riechstörung begonnen werden. Dabei werden starke Gerüche, bspw. in Form von Duftölen verwendet, die möglichst verschiedene Klassen an olfaktorischen Rezeptoren ansprechen sollen. Zu empfehlen sind die Duftnoten „Rose“, „Zitrone“, „Eukalyptus“ und „Gewürznelke“. Jeden Morgen und jeden Abend soll dabei ca. 15 Sekunden an jedem Duftstoff gerochen werden und dies über einen Zeitraum von rund 9 Monaten.

Selbst wenn Ihr Riechvermögen auf diesem Weg möglicherweise nicht vollständig wiederhergestellt werden kann, so ist doch das Gespräch mit einem kompetenten Partner hilfreich, um den Schweregrad und die Bedeutung der Erkrankung einzuordnen.

dig wiederhergestellt werden kann, so ist doch das Gespräch mit einem kompetenten Partner hilfreich, um den Schweregrad und die Bedeutung der Erkrankung einzuordnen.

INSELSPITAL  
Universitätsklinik für  
Hals-, Nasen- und Ohrenkrank-  
heiten,  
Kopf- und Halschirurgie  
CH-3010 Bern  
Tel. +41 (0)31 632 29 21  
[www.hno.insel.ch](http://www.hno.insel.ch)

Inselspital, Juli 2021, G. Pauciello

 **INSELSPITAL**

UNIVERSITÄTSSPITAL BERN  
HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE

---

Universitätsklinik für Hals-, Nasen-  
und Ohrenkrankheiten (HNO),  
Kopf- und Halschirurgie