

Riechtraining gegen Corona-Geruchsverlust

Datum: 06.10.2021

Original Titel:

Clinical Olfactory Working Group consensus statement on the treatment of postinfectious olfactory dysfunction

Kurz & fundiert

- Gestörter Geruchssinn nach COVID-19 – Kann Riechtraining helfen?
- Zweimal täglich mit Anis, Nelke und Kaffee riechen üben
- Geruchstraining kann Betroffenen messbar helfen

MedWiss - Die internationale Experten-Arbeitsgruppe zur klinischen Olfaktorik (Geruchssinn) diskutierte anhand eines systematischen Reviews Behandlungsoptionen für Geruchssinnstörungen nach Infektionen wie COVID-19. Auf der Basis von insgesamt 40 Studien sprachen sich die Experten für Geruchstraining aus.

Verschiedene virale Atemwegserkrankungen haben Störungen des Geruchssinns zur Folge. Dies ist besonders ausgeprägt beim neuen Coronavirus SARS-CoV-2. Nicht nur ist ein gestörter Geruchssinn ein häufiges, frühes Symptom der Infektion, sondern auch eine langanhaltende Folge der Erkrankung COVID-19. Ein Team von internationalen Experten analysierte nun die bisherige Forschung zur Frage, ob Riechtraining Betroffenen mit gestörtem Geruchssinn nach COVID-19 helfen kann.

Gestörter Geruchssinn nach COVID-19 - Kann Riechtraining helfen?

Dazu diskutierte die Arbeitsgruppe zur klinischen Olfaktorik (Geruchssinn) einen systematischen Review zu den Behandlungsoptionen für Geruchssinnstörungen und führte eine Umfrage zur aktuellen klinischen Praxis der Behandlung solcher Störungen durch.

Die Recherche ergab 467 Veröffentlichungen, von denen 40 Studien genauer analysiert werden konnten. 11 dieser Studien berichteten die Ergebnisse randomisierter kontrollierter Studien. 15 Arbeiten untersuchten konkret Geruchssinnstörungen nach Infekten, während 25 Studien Geruchssinnstörungen mit anderen Ursachen betrachteten. Besonders hilfreich, so die Analyse der Studien, könnte Olfaktorisches Training sein.

Olfaktorisches Training umfasst bewusstes Riechen, das beispielsweise jeweils mit 4 verschiedenen Aromen zweimal täglich für mindestens 15 Sekunden durchgeführt wird. Mögliche Aromen für dieses Training können Anis, Eukalyptus, Zitrone und Nelke als einzelne Aromen sein, aber auch gemischte Aromen, beispielsweise von Rose, Eukalyptus, Zitrone und Nelke, mit einem dominanten Geruch. Trainings wurden auch mit anderen intensiven Aromen wie Zimt, Thymian, Schokolade oder

Kaffee durchgeführt.

Geruchstraining mit Anis, Nelke und Kaffee

Mit einem solchen Training können klinisch relevante Verbesserungen des Geruchssinns eintreten, fand eine Studie mit 153 Teilnehmern, deren Geruchssinn nach einer Infektion gestört war. Besonders hilfreich war das Training bei besonders stark betroffenen Patienten und bei Patienten mit Parosmie, bei denen also Gerüche verändert wahrgenommen wurden – beispielsweise ekelerregend bei ursprünglich angenehmen Aromen, oder appetitlich bei vorher abstoßenden Gerüchen (Liu et al, 2021 in der Fachzeitschrift Laryngoscope veröffentlicht).

Die Expertengruppe spricht sich auf Basis ihrer Analyse dieser hier konkreter beschriebenen und weiterer Studien für ein Riechtraining bei Störungen des Geruchssinns nach Infektionen aus. Weitere Behandlungsoptionen bedürfen dagegen nach Einschätzung der Experten noch mehr wissenschaftlicher Evidenz.

[DOI: 10.1016/j.jaci.2020.12.641]

Referenzen:

Addison AB, Wong B, Ahmed T, et al. Clinical Olfactory Working Group consensus statement on the treatment of postinfectious olfactory dysfunction. J Allergy Clin Immunol. 2021;147(5):1704-1719. doi:10.1016/j.jaci.2020.12.641