

Schlechter Geruchssinn kann auf körperliche Einschränkungen hinweisen

Datum: 11.05.2026

Original Titel:

Dysfunction in Olfactory Identification and Physical Function Decline in Older Adults.

Kurz & fundiert

- Geht eingeschränkte Riechfähigkeit mit körperlichen Einbußen einher?
- Kohortenstudie mit Daten der Atherosclerosis Risks in Communities (ARIC) Studie
- Analyse über 5 474 Teilnehmer
- Untersuchung der Fähigkeit, Gerüche zu erkennen, sowie Tests zu körperlichen Funktionen
- Geringes Riechvermögen ging mit eingeschränkten körperlichen Fähigkeiten einher
- Bei eingeschränktem Geruchssinn stärkere Abnahme körperlicher Funktionen im Zeitverlauf

MedWiss - Der Geruchssinn und seine Veränderung finden bei Vorsorgeuntersuchungen häufig nur geringe Beachtung - zu Unrecht, wie eine aktuelle Kohortenstudie zeigt. Eine eingeschränkte Fähigkeit, Gerüche zu identifizieren, ging in dieser Studie mit schlechteren körperlichen Funktionen und ihrer stärkeren Abnahme im Zeitverlauf einher. Tests zur Geruchswahrnehmung könnten dabei helfen, Menschen mit erhöhtem Risiko für körperlichen Abbau zu identifizieren, so das Fazit.

Frühere Querschnitts- und Langzeitstudien deuteten auf einen Zusammenhang zwischen eingeschränktem Riechvermögen und abnehmender Mobilität. Diese stellt einen wichtigen Prognosefaktor für gesundheitliche Beeinträchtigungen dar. Zusätzlich liegen konsistente Studienergebnisse vor, die einen Zusammenhang zwischen einer eingeschränkten Fähigkeit, Gerüche zu identifizieren, und einem erhöhten Sterberisiko zeigen.

Geruchssinn Hinweis auf körperliche Gesundheit?

In die vorliegende Kohortenstudie flossen Daten der Atherosclerosis-Risk-in-Communities-Studie (ARIC) ein. Dabei wurden die Untersuchungstermine 5 (2011 - 2013), 6 (2016 - 2017) und 7 (2018 - 2019) von 5 474 Teilnehmern im Alter ≥ 65 Jahren einbezogen. Zur Erfassung der körperlichen Funktionen dienten unterschiedliche Tests: Short Physical Performance Battery (SPPB mit einem Score vom 1 - 12), Gleichgewicht, 4-Meter-Gehtest, Stuhl-Aufsteh-Test sowie Gehgeschwindigkeit und Griffkraft. Das Riechvermögen der Teilnehmer wurde anhand des 12-Item-Sniffin'-Sticks-Identifikations-Tests in die Kategorien gut (11 - 12), mäßig (9 - 10) und schlecht (0 - 8) eingeteilt.

Kohortenstudie zu Riechfähigkeit und körperliche Funktionen

Studienteilnehmer mit mäßigem oder schlechtem Riechvermögen besaßen einen schlechteren Punktwert für körperliche Funktionen als solche mit gutem Riechvermögen: SPPB-Score bei moderatem vs. gutem Riechvermögen -0,14 (95 % Konfidenzintervall, KI: -0,28 - 0,01); bei schlechtem vs. gutem Riechvermögen -0,49 (KI: -0,63 - -0,35).

Im zeitlichen Verlauf sanken die SPPB-Punktwerte bei Personen mit mäßigem und geringem Riechvermögen stärker als bei Personen mit gutem Geruchssinn (mäßig: -0,05; KI: 0,08 - -0,02; gering: -0,11; KI: -0,14 - -0,08). Diese Unterschiede wurden übereinstimmend auch in den anderen Tests der körperlichen Funktionen nachgewiesen, wie Gleichgewicht, Gehgeschwindigkeit und Griffstärke.

Stärkerer Rückgang körperlicher Funktionen bei eingeschränkter Riechfähigkeit

Eine eingeschränkte Fähigkeit, Gerüche zu identifizieren, ging somit in dieser Kohortenstudie bei Menschen über 65 Jahre mit schlechteren körperlichen Fähigkeiten und einem schnelleren funktionellen Abbau einher.

Riechvermögen möglicher Marker für Alterungsprozesse

Störungen der Geruchswahrnehmung scheinen demnach ein besonders empfindlicher Marker für altersbedingte Abbauprozesse zu sein – auch im Vergleich zu anderen Einschränkungen der Sinneswahrnehmung bei derselben Person. Die Erfassung der Riechfähigkeit im Zeitverlauf könnte damit einen Beitrag dazu leisten, besonders gefährdete Personen zu identifizieren. Weitere Untersuchungen müssen zeigen, welche biologischen Mechanismen eingeschränktes Riechvermögen mit funktionellen Alterserscheinungen verbinden.

Referenzen:

Pan Y, Chen H, Yuan Y, Pinto JM, Couper D, Mosley TH, Shrestha S, Rowan NR, Kucharska-Newton A. Dysfunction in Olfactory Identification and Physical Function Decline in Older Adults. *JAMA Otolaryngol Head Neck Surg.* 2026 Mar 26:e260072. doi: 10.1001/jamaoto.2026.0072. Epub ahead of print. PMID: 41885872; PMCID: PMC13022770.