

Long-COVID

Riechtraining

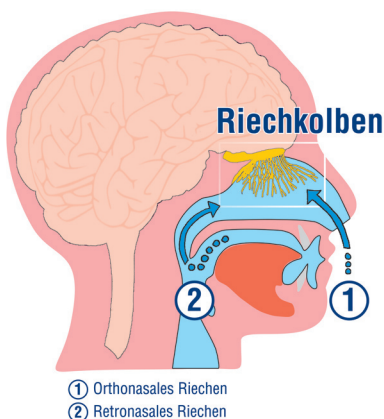
...bei Geruchs- und Geschmacksstörung

Das Symptom der Geruchs- und Geschmackstörung während und nach einer COVID-19-Infektion erleben die Betroffenen als sehr starke Einschränkung. Sie nehmen den eigenen Körper, enge Vertraute, sich selbst, ihre Umwelt und das Essen nicht mehr oder sehr stark verändert wahr.

Schädigung des Geruchsepithels durch Coronaviren

Ein typisches Symptom dabei ist, dass die Sinnesstörungen ohne verstopfte Nase auftreten, wie es zum Beispiel bei einer Erkältung der Fall wäre. Denn die Ursache dafür liegt bei den Riechzellen im Geruchsepithel. Bei den Riechzellen handelt es sich um Nervenzellen, die für die Geruchswahrnehmung zuständig sind. Sie übersetzen die chemischen Botschaften der Gerüche in elektrische Impulse und senden diese ans Gehirn.

Das Coronavirus schädigt oder zerstört Zellen im Geruchsepithel. Dadurch verlieren die Riechzellen ihre Funktion als Übersetzer. Es entstehen Anosmien und Parosmien. Anosmie ist die fehlende Weitergabe der Geruchsinformation an das Gehirn – die Folge ist ein (vorübergehender) Verlust des Geruchssinns. Parosmien sind fehlerhafte Geruchseindrücke. Die Folge kann sein, dass zuvor angenehme Gerüche anders, oft als sehr unangenehm, wie z.B. als Benzin, Rauch oder Fäkalien, wahrgenommen werden.



Geschmack durch Geruchssinn vermittelt

Viele Coronapatienten geben zwar an, dass sie auch nicht schmecken können, jedoch ist ein Großteil der Patienten in der Lage, die fünf Geschmacksrichtungen süß, salzig, bitter, sauer und umami* auseinander zu halten. Diese werden vor allem von den Geschmackszellen auf der Zunge wahrgenommen. Bei einer gestörten Ge-

chuswahrnehmung fehlen jedoch die feinen Geruchsaromen, die normalerweise über den Rachenraum an das Geruchsepithel strömen (siehe Abbildung) und das Essen erst wirklich erlebbar machen.

*Mit **umami** (japanisch = schmackhaft, würzig) wird in der Physiologie eine Qualität des Geschmackssinnes bezeichnet die neben süß, sauer, salzig und bitter zu den grundlegenden Sinnesqualitäten der gustatorischen Wahrnehmung beim Menschen zählt. Sie wird im Deutschen meist mit herzhaft, würzig, auch fleischig oder pikant (ohne die Nebenbedeutung scharf) bezeichnet und als vergleichsweise lange anhaltend beschrieben.

Quelle: Wikipedia.org

Riechtraining mit wenigen Düften

Wie lange eine Geruchsstörung anhält oder sogar bleibt, hängt vom Ausmaß der Schädigung des Geruchsepithels ab. Eine Regeneration der Riechzellen kann bis zu mehreren Monaten dauern – hier ist also Geduld gefragt. Das tägliche Riechtraining kann diesen Vorgang beschleunigen. Durch das bewusste „Erleben“ der Duftstoffe wird im Geruchsepithel eine Neubildung der Riechzellen und/oder ihrer Verbindung ans Gehirn angeregt. Als Duftnoten werden Rose, Zitrone, Gewürznelke und Eukalyptus empfohlen, denn diese Düfte sprechen sehr viele Rezeptoren in den Riechzellen an.

Durchführung des Coro-Riechtrainings der Nordseeklinik Westfalen: (mehrmals täglich):

- Wahl einer ablenkungsarmen, ruhigen Umgebung
- Riechen an den Duftnoten
- Erinnern an die dazugehörigen Lebensmittel oder Pflanzen mit Unterstützung bildlicher und haptischer Hilfsmittel



Britta Ziebarth, MSc
Ernährungstherapeutin
Nordseeklinik Westfalen,
Wyk auf Föhr

www.Nordseeklinik.online

Bei 80-95 % der Betroffenen mit COVID-19-assoziierten Riechstörungen kommt es zur weitgehenden Wiederherstellung des Riechvermögens innerhalb von ein bis zwei Monaten. Sollte die Störung länger als drei Monate anhalten, sollte eine gezielte Abklärung erfolgen und ein strukturiertes Riechtraining kann erwogen werden.

Quelle: S1-Leitlinie Post-COVID/Long-COVID, Stand 12.07.2021, www.awmf.org



Persönliche Erfahrungen



Tobias May (49) ist Systemadministrator. Dynamisch, ohne jegliche Vorerkrankung, mitten im Leben stehend erkrankte er im März vergangenen Jahres an Corona.

Zunächst traten vor allem die klassischen Symptome, wie hohes Fieber, Gliederschmerzen, Müdigkeit, Druck auf der Brust und Husten auf, vergleichbar einer Grippe. Als am ersten Wochenende nach der Infektion mit Kassler und Sauerkraut ein äußerst deftiges Gericht serviert wurde, fehlte der typische Geruch und ebenso der Geschmack.

Auch die Wahrnehmung des zum Frühstück gern gegessenen Porridge, Haferflocken mit verschiedenen Früchten und Aromen, änderte sich. Erdbeere, Vanille sowie Apfel schmeckten „neutral“. Lediglich die Wahrnehmung der kräftigen Nuance von Schokolade war noch vorhanden.

Die persönliche Vorliebe von Nahrungsmitteln passte sich automatisch an, die Wahl viel nun vor allem auf geschmacksintensive Produkte, wie beispielsweise Salami oder Kochschinken.

Besonders irritierend waren aufkommende Gerüche, ohne jeglichen realen Bezug, wie etwa verbranntes Plastik.

Lange Zeit blieb die Coronainfektion auf einem hohen Niveau. Erst fünf Wochen nach Infektion fiel die Testung negativ aus. Während der gesamten Zeit blieben die Symptome weitestgehend unverändert. Aufgrund des Druckempfindens auf dem Brustkorb und rasch eintretender Atemnot unter Belastung, wurde ein Lungenspezialist hinzugezogen. Die Lungenfunktionsmessung war jedoch unauffällig, das Lungengewebe ohne Befund und frei von Vernarbungen (einem Zeichen für eine Lungenentzündung). Ein erster Verdacht auf ein vorliegendes Long-COVID-Syndrom wurde allerdings ausgesprochen. Das verordnete Inhalationsbedarfsspray zur Erweiterung der Bronchien half, Atemnotsituationen unter körperlicher Belastung zu reduzieren.

Nach der akuten Infektionsphase blieben einige Symptome, mit einem Auf und Ab, mal mehr mal weniger.

Das Long-COVID-typische Symptom der „Watte im Kopf“, medizinisch als Brain Fog bezeichnet, verbunden mit Gedächtnisstörungen, war zeitweise vorhanden.

„Dieser lang andauernde, nicht wirklich greifbare Zustand geht sehr auf die Psyche. Trotz meiner positiven Einstellung, Typus Stehaufmännchen, gab es immer wieder Zeiten, in denen es mir wirklich gereicht hat.“

Die Tage wurden neu strukturiert, den Möglichkeiten angepasst, mehr Pausen eingelegt.

Die Unterstützung von Familie und Freundeskreis war groß. Der Gedanke einer Rehabilitation kam auf, Berichterstattungen über Spezialisierungen von Kliniken wahrgenommen. Tobias May wurde aktiv, kümmerte sich um Antragsformulare, sprach mit seinem Hausarzt und erhielt relativ rasch die Bewilligung zur Rehabilitation von Seiten der Krankenkasse.

Die Wahl fiel auf die Pneumo-Long-COVID spezialisierte Nordseeklinik Westfalen und das hier angebotene CORONACH® Konzept.

„Eine gute Entscheidung, dort konnte ich wieder Kraft tanken, mich auf meine Gesundung konzentrieren und wurde auf wichtige Wege zur Krankheitsbewältigung geleitet, erlernte Techniken, die mir helfen, mit meiner Situation besser umzugehen.“

Das Riechtraining startete gleich zu Beginn der Reha. Alle fünf Teilnehmer der Gruppe konnten von den vier Kerndürften lediglich ein bis zwei erkennen.

„Ein besonderes Erlebnis ist mir in Erinnerung. Den modrigen Geruch, der am Meer bei Ebbe, dann, wenn sich das Wasser zurückzieht, in der Luft liegt, kennt jeder. Bei meiner Anreise fehlte dieser starke Sinneseindruck völlig. Als mir bei einer Fahrradtour am vorletzten Tag meines Aufenthaltes, ein richtiger Schwall der Moderluft entgegenströmte, war die Wahrnehmung zum ersten Mal wieder da.“

Die Beeinträchtigungen durch Long-COVID sind noch nicht vorbei, doch so manches hat sich verbessert. Tobias May lässt sich nicht entmutigen, auch wenn es im Alltag keineswegs immer einfach ist. Sein Rat an andere Betroffene: Niemals aufgeben, weiterkämpfen, dem Körper die notwendige Zeit zur Heilung ermöglichen!