Riechtraining

Riechtraining - eine Anleitung

Schritt 1: Auswahl der ätherischen Öle

Wähle vier ätherische Öle aus, die aus den folgenden unterschiedlichen Duftfamilien stammen:

- Duftkräuter: z. B. Basilikum. Pfefferminze oder Melisse
- Zitrusfrüchte: z. B. Zitrone, Limette oder Orange
- Blüten / blütenartige Düfte: z. B. Rose, Ylang-Ylang oder Rosengeranie
- Gewürze: z. B. Zimtrinde oder Nelkenknospe
- Myrtengewächse: z. B. Eukalyptus oder Cajeput

Achte bei der Wahl der ätherischen Öle auf zertifizierte Bio-Qualität. Entsprechende Öle findest du zum Beispiel im Sortiment von Primavera, Farfalla oder Taoasis.

Trage deine ausgewählten Öle in den Trainingsplan im Tabellenkopf (oberste Zeile) ein.

Schritt 2: Vorbereitung der Duftproben

Bereite passende Duftträger vor. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Bedufte jeweils einen Riechstift aus Glas (gibt es bspw. unter inhalierstifte.com, aromapflege.com oder shop-vivere.de) mit einem ätherischen Öl (3-5 Tropfen) insgesamt sind es also 4 Riechstifte. ODER
- Träufele 3-5 Tropfen des ätherischen Öls auf einen Wattepad oder einen Mulltupfer und gib ihn in ein Glas mit Schraubverschluss insgesamt bereitest du so 4 Gläser vor.

Beschrifte die Duftträger jeweils mit dem Namen des ätherischen Öls (z. B. mit einem Klebeetikett oder Klebepunkten).

Schritt 3: Weitere Materialien

Das Riechtraining kann durch weitere Reize unterstützt werden, die zum jeweiligen Duft passen. So kannst du bspw. passend zu Zitronenöl Abbildungen einer Zitrone bereitlegen, sie aufschneiden, die Schale befühlen o. ä. Je vielfältiger deine Sinne angesprochen werden, desto besser. Als Inspiration findest du in diesem Dokument vorbereitete Impressionen zu geeigneten ätherischen Ölen aus verschiedenen Duftfamilien.

Copyright: Ida König | Herbs & Flowers - herbsandflowers.de

Schritt 4: Das Training

Drucke den Trainingsplan aus. Notiere in der ersten Spalte das Datum. Führe dein Riechtraining zweimal täglich durch - morgens und abends.

Suche dir dazu einen Ort, an dem du ungestört bist und der nicht von anderen Düften dominiert wird - also im Zweifelsfall lieber einen Platz im Wohnzimmer als in der Kücher. Lege dir am gewählten Ort deine Duftträger und ggf. weitere vorbereitete Materialien (Bilder, Früchte, Blütenblätter usw.) bereit.

Widme dich nun nacheinander deinen Duftproben. Beginne mit dem ersten Duftträger - öffne deinen Riechstick oder dein Glas. Schnuppere nun konzentriert für ca. 30 Sekunden daran. Bewusstes Schnuppern ist ausreichend, du musst den Duft nicht übermäßig tief einatmen.

Betrachte dabei ggf. die Bilder oder Materialien, die du unter Schritt 3 vorbereitet hast.

Beurteile nun deine Duftwahrnehmung mit Hilfe der folgenden Skala:

- 0: Du hast gar keinen Duft wahrgenommen.
- 1: Du hast einen sehr schwachen Duft wahrgenommen.
- 2: Du hast einen schwachen Duft wahrgenommen.
- 3: Du hast einen mittelstarken Duft wahrgenommen.
- 4: Du hast einen starken Duft wahrgenommen.
- 5: Du hast einen sehr starken Duft wahrgenommen.

Dokumentierte deine Wahrnehmung im Trainingsplan, indem du den jeweiligen Tropfen ankreuzt.

Verschließe deine Duftprobe und lege sie beiseite.

Lege eine kurze Pause ein (ca. 1 Minute lang).

Wiederhole dann die Trainings-Schritte für alle weiteren Duftproben.

Notiere außerdem in der letzten Spalte des Trainingsplans, falls du über das Riechtraining hinaus weitere Alltagsgerüche (z. B. Kaffeeduft, Knoblauch, Waldluft etc.) wahrgenommen hast.

Trainingsplan

Datum	Tageszeit	Ätherisches Öl aus Duftfamilie 1:	Ätherisches Öl aus Duftfamilie 2:	Ätherisches Öl aus Duftfamilie 3:	Ätherisches Öl aus Duftfamilie 4:	Wahrgenommene Alltagsgerüche
		0 1 2 3 4 5	<u>0</u> 1 2 3 4 5	<u></u>	<u> </u>	
	C	0 1 2 3 4 5	(a) (1) (2) (3) (4) (5)	(a) (1) (2) (3) (4) (5)	(a) (1) (2) (3) (4) (5)	
		0 1 2 3 4 5	(a) (1) (2) (3) (4) (5)	(a) (1) (2) (3) (4) (5)	<u>(a)</u> (1) (2) (3) (4) (5)	
	C	0 1 2 3 4 5	(a) (1) (2) (3) (4) (5)	(a) (1) (2) (3) (4) (5)	(a) (1) (2) (3) (4) (5)	
	*	0 1 2 3 4 5	(a) (1) (2) (3) (4) (5)	(a) (1) (2) (3) (4) (5)	(a) (1) (2) (3) (4) (5)	
	C	0 1 2 3 4 5	(a) (1) (2) (3) (4) (5)	(a) (1) (2) (3) (4) (5)	(a) (1) (2) (3) (4) (5)	
	*	0 1 2 3 4 5	(a) (1) (2) (3) (4) (5)	(a) (1) (2) (3) (4) (5)	(a) (1) (2) (3) (4) (5)	
	C	0 1 2 3 4 5	(a) (1) (2) (3) (4) (5)	(a) (1) (2) (3) (4) (5)	(a) (1) (2) (3) (4) (5)	
	`	0 1 2 3 4 5	(a) (1) (2) (3) (4) (5)	(a) (1) (2) (3) (4) (5)	(a) (1) (2) (3) (4) (5)	
	C	0 0 2 3 4 5	(a) (1) (2) (3) (4) (5)	(a) (1) (2) (3) (4) (5)	(a) (1) (2) (3) (4) (5)	



Copyright: Ida König | Herbs & Flowers - herbsandflowers.de







Pfefferminze



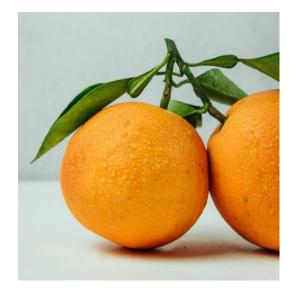




Zitrone













Orange







Rose

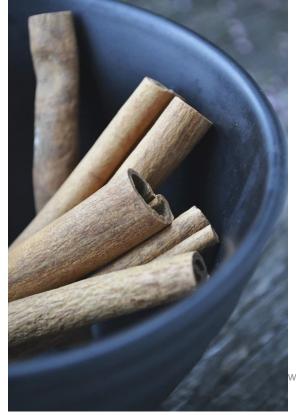






















Copyright: Ida König | Herbs & Flowers - herbsandflowers.de

Weiterführende Quellen zum Thema Riechtraining

https://www.anosmie.org/@medias/docs/PRO/P.R.O-V1.1E.pdf

https://www.aromapflege.com/riechtraining-was-ist-und-wie-geht-es

https://aromapraxis.de/2010/04/21/riechtraining-bei-anosmie/

https://aromapraxis.de/2020/11/20/riechstoerungen-bei-covid-19-parkinson-und-alzheimer/

https://www.primaveralife.com/news/riechtraining-gegen-geruchsverlust

https://tu-dresden.de/tu-dresden/newsportal/news/riechtraining-nach-corona-ist-sinnvoll

https://www.urbanscents.de/de/geruchstraining

Haftungsausschluss

Ich bin weder Ärztin noch Heilpraktikerin. Die vorliegenden Informationen und Anwendungshinweise ersetzen weder die ärztliche Diagnose noch entsprechende Therapieanweisungen. Mit den hier dargestellten und erläuterten Anwendungshinweisen sind keinerlei Heilungsversprechen verbunden. Die Anwendung ätherischer Öle erfolgt auf eigene Verantwortung.