

Wie läuft ein Riechtraining ab?

Phase 1: Gestütztes Riechtraining - Riechtraining unterstützt durch Bilder und Farben Vier Düfte morgens und abends jeweils 30 Sekunden Schnuppern

Für den Anfang genügen 4 intensive Düfte aus sehr unterschiedlichen Duftrichtungen. Deshalb enthält das Casida Riechtraining Set folgende naturreine ätherische Öle:

- **Frisch/klärend: Eukalyptus**
- **Liebllich/blumig: Rosengeranie**
- **Fruchtig/säuerlich: Zitrone**
- **Würzig/erdig: Nelke**

Lege dir 4 farblich unterschiedliche Filz pads bereit (gelb für Zitrone, grün für Eukalyptus, rosa für Rosengeranie, braun für Nelke).

- Alternativ geht auch ein Wattepad und dazu ein farbiger Papierstreifen. Träufele 3 Tropfen eines Öls darauf, visualisiere die Frucht / Pflanze und sprich ihren Namen aus. Schnuppere immer wieder am Duft und nimm bewusst wahr.
- Wenn du Fotos/Bilder oder die Frucht / Pflanze zu Hause hast, lege sie bei der Übung vor dich. Das machst du nacheinander mit jedem der vier Düfte jeweils 30 Sekunden lang.
- Notiere dir auf dem Trainingsplan, ob du etwas gerochen hast (auf einer Skala von 0 bis 5). Damit siehst du deinen Trainingsfortschritt und erhältst deine Motivation.

Phase 2: Riechtraining durch neue Düfte erweitern

Kannst du die vier Düfte aus Phase 1 riechen und klar unterscheiden, dann erweitere das Spektrum. Wähle ätherische Öle, die den vier Grunddüften ähneln, sich aber in Nuancen unterscheiden:

Erweiterung von Zitrone:

- Fruchtige Grapefruit oder Orange

Ergänzung von Eukalyptus

- Krautig-holziger Rosmarin oder Fichtennadelöl

Folgeduft zu Rosengeranie

- Blumiges Lavendelöl

Erweiterung zum Nelkenöl

- Würziges Weihrauchöl, Zirbenöl oder Zimtöl

Tipps und Hinweise

- Wie lang jede Phase ausgeführt wird, ist je nach Grad der Störung individuell unterschiedlich.
- Es ist mit einem Zeitraum von mehreren Wochen oder Monaten zu rechnen.
- Der Trainingsablauf ist der gleiche (Phase 1).
- Gehe mit viel Geduld vor und bleibe zuversichtlich.
- Mit der täglichen Stimulation können Deine Riechzellen tatsächlich wieder zunehmen.

Phase 3: Ungestütztes Riechtraining - Blindtraining

In der letzten Phase versuchst Du nun, die geübten Düfte ohne die Hilfe von Farben oder Bildern zu bestimmen. Wenn es für dich praktikabel ist, kannst du auch die Augen dabei schließen.

- Kannst du mit einer anderen Person üben, so bitte sie, dir ein ätherisches Öl auf ein neutrales Filz pad oder Wattepad aufzuträufeln und dir vorzulegen.
- Übst Du alleine, so mache die Etiketten der Violettglasflaschen unkenntlich, z.B. indem du sie in eine Serviette oder Geschenkpapier einwickelst. Mische die vor dir stehenden Flaschen und versuche „blind“ den Duft zu bestimmen.

Hinweis für Asthmatiker:

Leidest du unter Asthma, dann verwende ätherische Öle nur sehr vorsichtig. Reine ätherische Öle können einen Asthma-Anfall auslösen. Verdünne die Öle ggf. mit einem geruchlosen, duftneutralen Trägeröl oder nutze direkt Früchte oder Blumen für dein Riechtraining.

Allgemeiner Hinweis:

Ein Riechtraining birgt kaum Risiken. Dennoch sollte doch eine fachärztliche Abklärung der Symptomatik erfolgen. Empfehlenswert sind spezialisierte Riechambulanzen oder Riechsprechstunden, wie sie an verschiedenen Universitätskliniken zu finden sind.

A

Riechprotokoll

1

2

3

4

5

Duftwahrnehmung:

keine

leichte

mittel

normale

intensive



Tag	Datum	Uhrzeit	Eukalyptus	Zitrone	Rosen- geranie	Nelke	Persönliche Notizen
01 ☀							
01 ☾							
02 ☀							
02 ☾							
03 ☀							
03 ☾							
04 ☀							
04 ☾							
05 ☀							
05 ☾							
06 ☀							
06 ☾							
07 ☀							
07 ☾							
08 ☀							
08 ☾							
09 ☀							
09 ☾							
10 ☀							
10 ☾							
11 ☀							
11 ☾							
12 ☀							
12 ☾							
13 ☀							
13 ☾							

B

Riechprotokoll

1

2

3

4

5

Duftwahrnehmung:

keine

leichte

mittel

normale

intensive



Tag	Datum	Uhrzeit	Eukalyptus	Zitrone	Rosen- geranie	Nelke	Persönliche Notizen
14 ☀							
14 ☾							
15 ☀							
15 ☾							
16 ☀							
16 ☾							
17 ☀							
17 ☾							
18 ☀							
18 ☾							
19 ☀							
19 ☾							
20 ☀							
20 ☾							
21 ☀							
21 ☾							
22 ☀							
22 ☾							
23 ☀							
23 ☾							
24 ☀							
24 ☾							
25 ☀							
25 ☾							
26 ☀							
26 ☾							

C

Riechprotokoll

Duftwahrnehmung:

1

2

3

4

5

keine

leichte

mittel

normale

intensive



Tag	Datum	Uhrzeit	Eukalyptus	Zitrone	Rosen- geranie	Nelke	Persönliche Notizen
27 ☀							
27 ☾							
28 ☀							
28 ☾							
29 ☀							
29 ☾							
30 ☀							
30 ☾							
31 ☀							
31 ☾							
32 ☀							
32 ☾							
33 ☀							
33 ☾							
34 ☀							
34 ☾							
35 ☀							
35 ☾							
36 ☀							
36 ☾							
37 ☀							
37 ☾							
38 ☀							
38 ☾							
39 ☀							
39 ☾							

D

Riechprotokoll

1

2

3

4

5

Duftwahrnehmung:

keine

leichte

mittel

normale

intensive



Tag	Datum	Uhrzeit	Eukalyptus	Zitrone	Rosen- geranie	Nelke	Persönliche Notizen
40 ☀							
40 ☾							
41 ☀							
41 ☾							
42 ☀							
42 ☾							
43 ☀							
43 ☾							
44 ☀							
44 ☾							
45 ☀							
45 ☾							
46 ☀							
46 ☾							
47 ☀							
47 ☾							
48 ☀							
48 ☾							
49 ☀							
49 ☾							
50 ☀							
50 ☾							
51 ☀							
51 ☾							
52 ☀							
52 ☾							

E

Riechprotokoll

1

2

3

4

5

Duftwahrnehmung:

keine

leichte

mittel

normale

intensive



Tag	Datum	Uhrzeit	Eukalyptus	Zitrone	Rosen- geranie	Nelke	Persönliche Notizen
53 ☀							
53 ☾							
54 ☀							
54 ☾							
55 ☀							
55 ☾							
56 ☀							
56 ☾							
57 ☀							
57 ☾							
58 ☀							
58 ☾							
59 ☀							
59 ☾							
60 ☀							
60 ☾							
61 ☀							
61 ☾							
62 ☀							
62 ☾							
63 ☀							
63 ☾							
64 ☀							
64 ☾							
65 ☀							
65 ☾							