

SO ERHALTEN UND VERBESSERN SIE IHREN GERUCHSSINN

TRAINING FÜR DIE NASE

Wie wichtig unser Geruchssinn ist, merken wir immer dann, wenn er durch eine Erkältung nur noch eingeschränkt funktioniert. Doch neben Krankheiten und Allergien macht auch der biologische Alterungsprozess dem Geruchssinn zu schaffen. Anders als alle anderen menschlichen Nervenzellen können unsere Riechsinneszellen jedoch regenerieren. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Nase fit halten!

Entscheiden Sie sich für vier intensive Düfte, mit denen Sie Ihre Nase trainieren möchten. Inspirationen liefert Ihnen unter anderem das Gewürzregal oder frische Kräuter in der Küche.

1

Schnuppern Sie morgens und abends kurz an diesen Düften. Stellen Sie sich die Gerüche zusätzlich bildlich vor und wiederholen Sie gedanklich ihre Namen. Mit Ihrem eigenen Körpergeruch können Sie den Duft in Ihrer Nase wieder neutralisieren. Riechen Sie dazu zwischendurch in Ihrer Armbeuge.



2

Nachdem Sie mit den Düften nach mehreren Tagen vertraut sind, versuchen Sie die Gerüche konkret zu beschreiben.

3

4

Nach vier Monaten ist es an der Zeit, einen Blick zurück zu werfen. Haben Sie in den vergangenen Wochen Fortschritte beim Riechen festgestellt? Wurden Ihre Beschreibungen differenzierter? Wenn ja, dann können Sie das Riechtraining um weitere Düfte erweitern. Greifen Sie dabei auch auf Düfte zurück, die den bisherigen ähneln. Wiederholen Sie das Dufttraining auch mit diesen Düften täglich.



5

Sobald Sie mit den neuen Düften vertraut sind, können Sie sich an einem Blindtraining probieren. Verbinden Sie Ihre Augen und versuchen Sie die einzelnen Düfte zu erraten. Starten Sie zuerst mit den konträren Düften, ehe Sie zu den artverwandten Düften übergehen.

6

Riechen Sie jetzt an einem anderen Duft – zum Beispiel an einem Glas Wein. Fällt es Ihnen leichter, diesen Duft zu beschreiben?



Ihr Poster zum Heraus-trennen!
Auch als Download unter:
www.miele.de/proconcept

Was Ihrem **Riechsinn** zusätzlich guttut

Täglich mindestens 1,5 Liter zu trinken, ist gut für Ihre Nase. Das hält Ihre Schleimhäute feucht und lässt Sie besser riechen. Positiv sind auch Nasenduschen oder meersalzhaltige Nasensprays. Anders als abschwellende Nasentropfen machen sie nicht abhängig.



NICHT RAUCHEN



NASE FEUCHT HALTEN



SPORT TREIBEN



ALLERGIEN BEHANDELN



AUF ALKOHOL VERZICHTEN