

 Aromapflege Kongress




© vectorstock.com/Berka12

Wunderwerk Nase

Was tun, wenn wir von einer Riechstörung geplagt sind?

Maria Christina Margreiter BScN, DGKP

1

 Aromapflege Kongress

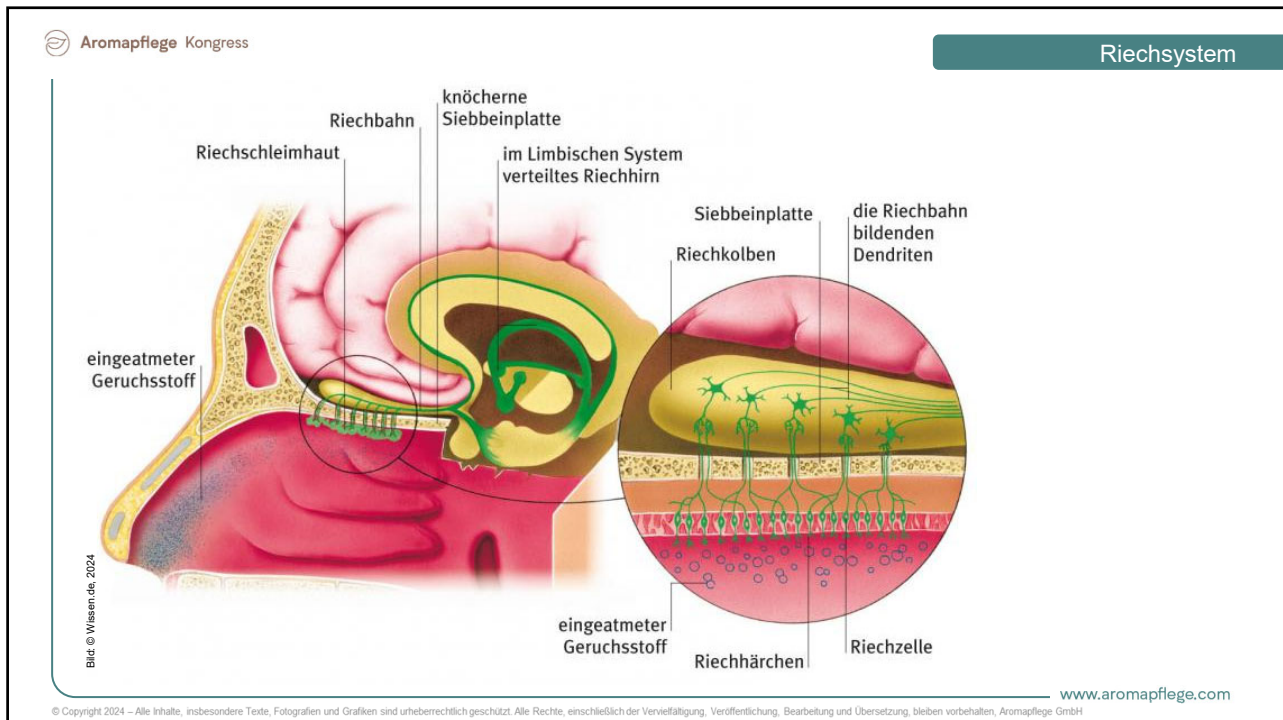
Agenda

- Drei Besonderheiten des Geruchssinnes
- Das Riechtraining für Nase und Gehirn
- Riechsystem trifft Wissenschaft
- Seminar und Buch

www.aromapflege.com

© Aromapflege GmbH, 2024 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

2



3

Aromapflege Kongress

Besonderheiten

1 Duftinformationen aktivieren das limbische System

Abläufe der Hirnrinde:

- Duftinformation wird bewusst
- Steuert Triebe und regt das Belohnungssystem an
- Zentrum für Lernen und Gedächtnis (Frasnelli, 2022, S. 35-37)

Düfte erzeugen Gedanken und Gefühle – individuell und unbewusst. (Stangl, 2022)

© Bild: © shutterstock.com/designua

© Copyright 2024 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten. Aromapflege GmbH

www.aromapflege.com

4

2 Riecheindrücke gelangen ungefiltert ins Bewusstsein

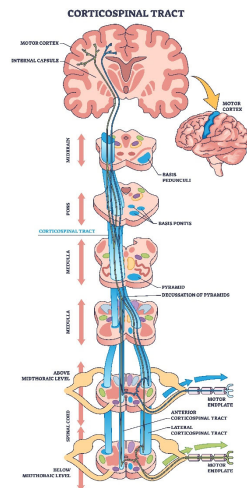


Bild: © shutterstock.com/Vectormine

- Thalamus schützt vor Überlastung
- Geruchsreize umgehen den Thalamus (Frasnelli, 2022, S. 38-40)
- Die Nase als Lebensretterin (Hatt, Dee, 2018, S. 17-18)
- Keine Riechwahrnehmung im Schlaf (Frasnelli, 2022, S. 38-40)

www.aromapflege.com

© Copyright 2024 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten. Aromapflege GmbH

5

3 Riehzellen können sich neu bilden

- Riechrezeptorzellen reifen aus Stammzellen heran
- Riechsinnzellen können neue Fortsätze „Äste“ bilden (Hatt, Dee, 2018, S. 49-50)

Diese Regenerationsfähigkeit ist einzigartig im Nervensystem!

- Dauert ca. 6 Wochen bis 6 Monate (Frasnelli, 2022, S. 29-30)



Bild: © shutterstock.com/Anastasia Burdubskaya

www.aromapflege.com

© Copyright 2024 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten. Aromapflege GmbH

6

Ablauf des Riechtrainings



Materialien

4 ÄÖ aus 4 versch.
Kategorien
Bildkarten



Zeit

Morgens und abends
30 Sekunden pro Duft



Ablauf

Kurze, wiederholte
Atemzüge
Bild zuordnen



Achtung

nach 4 Monaten Düfte
wechseln

7

Ablauf des Riechtrainings



Bild: © shutterstock.com/mxy, Gabriela Beres, IgorZ, Farfalla Essentials AG

8



„Das Riechtraining ist die derzeitig einzig wissenschaftlich untersuchte wirksame Therapieform.“

(Müller, 2024, S. 8)

www.aromapflege.com

© Copyright 2024 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten. Aromapflege GmbH

9

Effekte durch das gezielte Riechtraining (RT)

- (1) Duftinformationen aktivieren das limbische System
 - Das RT regt Denkprozesse an
 - Das RT steigert Konzentration und kognitive Leistungsfähigkeit
 - Das RT hat positive Auswirkungen auf Stimmung, Angst
- (2) Riecheindrücke gelangen ungefiltert ins Bewusstsein
 - Das RT verbessert das Riechvermögen
- (3) Riechsinneszellen können sich neu bilden, regenerieren
 - Das RT lässt die Hirnrinde wachsen, „Frischzellen-Kur“




(Frasnelli, 2022, 126-134; Goßrau & Hähner, 2020, 70-72)

www.aromapflege.com

© Copyright 2024 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten. Aromapflege GmbH

10

Meta-Analyse: Sorokowska et al. (2017)

| | |
|---------------------|---|
| Ziel |  Effekte des Riechtrainings Darstellung von Ergebnissen aus 13 Studien aus dem Veröffentlichungszeitraum 2009 – 2016 |
| Durchführung |  TN mit Mb. Parkinson, mit Riechstörungen, mit postinfektiöser Riechstörung, mit posttraumatischer Riechstörung, gesunde (jung und alt) Studienteilnehmer |
| Ergebnisse |  positive und statistisch signifikante Effekte des Riechtrainings auf alle olfaktorischen Fähigkeiten bei allen Personengruppen |




(Sorokowska et al., 2017, S. 17-26)

www.aromapflege.com

© Copyright 2024 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten. Aromapflege GmbH

11

Studie: Hähner et al. (2013)

| | |
|---------------------|---|
| Ziel |  Wirksamkeit des Riechtrainings bei Menschen mit Mb Parkinson |
| Durchführung |  Interventionsgruppe: Riechtraining mit 4 Düften (Zitrone, Rose, Eukalyptus und Nelke) 2 × tgl., über 12 Wochen Kontrollgruppe: kein Riechtraining |
| Ergebnisse |  Mehr als ein Viertel der Parkinson-Patienten, die ihren Geruchssinn trainiert hatten, nahm eine deutliche Verbesserung der Riechleistung wahr |




(Hähner et al., 2013, S. 1-4)

www.aromapflege.com

© Copyright 2024 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten. Aromapflege GmbH

12

Studie: Goßrau et al. (2023)

| | |
|--|---|
| Ziel  | Riechtraining reduziert Schmerzempfindlichkeit bei Kindern und Jugendlichen mit primären Kopfschmerzen |
| Durchführung  | Interventionsgruppe: Riechtraining mit selbst gewählten Düften 2 × tgl., über 12 Wochen Kontrollgruppe: kein Riechtraining |
| Ergebnisse  | Das Training mit Düften wirkt sich positiv auf die Geruchsfunktion und die Schmerzschwelle bei Kindern und Jugendlichen mit primären Kopfschmerzen aus. |

(Goßrau et al., 2023, S. 1-9)

www.aromapflege.com

© Copyright 2024 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten. Aromapflege GmbH

13

Frasnelli, J. (2022). *Wir riechen besser als wir denken*, 2. erweiterte Auflage. Wien – Graz: Molden Verlag.

Goßrau, G., & Hähner, A. (2020). *Mit Düften gegen Schmerz*. In: MMW – Fortschritt Medizin, Nr. 162 (S1).

Goßrau, G., Zaranek, L., Klimova, A., Sabatowski, R., Koch, T., Richter, M., & Haehner, A. (2023). *Olfactory training reduces pain sensitivity in children and adolescents with primary headaches*. In: *Frontiers in Pain Research*, Nr. 4, 1–9.

Hähner, A., Tosch, C., Wolz, M., Klingelhöfer, L., Fauser, M., Storch, A., Hummel, T. (2013). *Olfactory Training in Patients with Parkinson's Disease*. In: *PLOS ONE*, Vol.Nr. 8 (4), Issue 4, 1–7.

Hatt, H., & Dee, R. (2018). *Niemand riecht so gut wie du. Die geheimen Botschaften der Düfte*. München: Piper Verlag GmbH.

Müller, C. A. (2024). Vorwort, in: Margreiter, M. C., & Deutsch-Grasl, E. (HG.), *Wunderwerk Nase. Alles über den unterschätzten Sinn – das Riechen und wie man ihn trainieren kann*, 1. Auflage, Lechaschau: Aromapflege GmbH.

Sorokowska, A., Drechsler, E., Karwowski, M., Hummel, T. (2017). *Effects of olfactory training: a meta-analysis*. In: *Rhinology* 55.

Stangl, W. (2022). *Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. Proust Effekt*. <https://lexikon.stangl.eu/15875/proust-effekt> (10.01.2022).

www.aromapflege.com

© Aromapflege GmbH, 2024 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

14



Bild: © shutterstock.com/BEERNATSKAIA OKSANA

Ein kleiner Funke kann große Feuer entfachen.

Adolf Faut

www.aromapflege.com

© Aromapflege GmbH, 2024 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

15

Fachseminar Aromapflege



Bild: © Aromapflege GmbH

Riechtraining fürs Gehirn

Wie ätherische Öle bei Geruchsverlust unterstützen

→ Fortbildung laut § 63, § 104c GuKG

WIEN 08.10.2024**Referentin:** Maria Christina Margreiter BScN, DGKP**Dauer, Zeit:** 1 Tag, 9.00 – 17.00 Uhr, 8 Maßnahmenstunden**Teilnehmer:** max 20 Personen**Zielgruppe:** Pflegepersonen, medizinisches Fachpersonal und alle Interessierte mit Aromapflege-Grundwissen**Gebühr:** 179,00 € inkl. Seminarunterlagen, Arbeitsmaterial, Pausengetränke, Obst und Kekse
www.aromapflege.com

© Copyright 2024 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten. Aromapflege GmbH

16

NEU!! Fachbuch:

Bild: © Aromapflege GmbH

Wunderwerk Nase

Alles über den unterschätzten Sinn das Riechen und wie man ihn trainieren kann

Autorinnen:

**Maria Christina Margreiter, BScN und
Evelyn Deutsch-Grasl, AE**

1. Auflage 2024

© Aromapflege GmbH, Österreich, 6600 Lechaschau

www.aromapflege.com

© Copyright 2024 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten. Aromapflege GmbH