

# «Viele Menschen, die den Geruchssinn verlieren, werden depressiv»

Es kann bis zu einem Jahr dauern, bis der Geruchssinn nach einer Covid-19-Erkrankung zurückkehrt. Betroffene kämpfen gegen Ängste, und viele Fragen stellen sich. Prof. Dr. Géraldine Coppin antwortet.

Interview: Sarah-Maria Heldner

**Prof. Dr. Géraldine Coppin, der Verkauf von Parfüm ist während der Pandemie zurückgegangen, derjenige von Zahnpasta in die Höhe geschossen. Woran liegt das?**

Die Tatsache, dass Parfümverkäufe zurückgegangen sind, kann auf den Lockdown zurückgeführt werden. Das Parfüm ermöglicht dem Menschen, seine Identität auszudrücken, weshalb man nicht den gleichen Duft für die Arbeit und zum Feiern benutzt. Wenn man aber das Haus nicht verlässt, verliert das Parfüm seine Funktion als Accessoire. Mit der Zahnpasta verhält es sich gerade andersrum. Aufgrund der Masken rückt der eigene Atem in den Vordergrund, weshalb mehr Leute auf ihn aufmerksam geworden sind. Um die unangenehmen Gerüche zu vermeiden, wurde vermehrt zur Zahnbürste gegriffen.

**Es gibt weitere Erkenntnisse: 21 Prozent der Menschen ohne Geruchssinn nehmen zu, 11 Prozent nehmen ab und bei 68 Prozent bleibt das Gewicht weitgehend konstant. Wie kann man sich das erklären?**

Es gibt mehrere Hypothesen. Bei den Menschen, deren Gewicht sich kaum ändert, vermutet man, dass sie ihre Ernährung wegen eines Geruchsverlusts nicht umstellen. Es gibt aber auch Leute, die sehr frustriert

sind, nichts mehr zu schmecken, und deshalb mehr essen, in der Hoffnung, wieder einen Geschmack wahrzunehmen. Diese Leute nehmen im Verlauf ihres Geruchsverlusts zu. Die letzte Kategorie Leute isst weniger, da ihnen das Essen sowieso keinen Spass mehr macht.

**Also hat das Zu- und Abnehmen mit der Gemütslage zu tun?**

Die Gemütslage und die Ernährung sind stark miteinander verbunden. Zum Beispiel wird die Hälfte der Menschen, die ihren Geruchssinn verlieren, depressiv. Das ist ein sehr hoher Wert.

**Welchen psychischen Belastungen sind die Betroffenen ausgesetzt?**

Viele Leute klagen über weniger Lebensfreude, da sie viele Sachen nicht mehr wahrnehmen können, beispielsweise Frühlingdüfte, Blumen, Menschen, die sie lieben. Diese Menschen sind auch sehr unsicher bezüglich ihres eigenen Körpergeruchs, weshalb sie sich viel häufiger umziehen und waschen. Zudem fühlen sich diese Menschen isoliert. Wenn sie an einer Mahlzeit mit Freunden teilnehmen und die anderen schwärmen für das Essen, fühlen sie sich fehl am Platz. Hinzu kommt, dass viele Menschen in ihren Berufen auf ihren Geruchssinn angewiesen sind, wie beispielsweise Köche oder Floristen.

**Wenn der Geruchssinn den Gemütszustand beeinflussen kann, kann umgekehrt der Gemütszustand auch den Geruchssinn beeinflussen?**

Es gibt Studien, die zeigen, wie gewisse Gerüche den Gemütszustand beeinflussen. Auch das Gegenteil wird diskutiert, also ob der Gemütszustand die Wahrnehmung von Gerüchen verändern kann. Jeder kennt den Stereotyp des Mädchens, das von seinem Freund verlassen wurde und so eine riesige Eiscremeschachtel verzehrt. Menschen tendieren generell dazu, fettige, zuckerhaltige Nahrungsmittel zu essen, wenn sie in einem emotionalen Tief sind. Man vermutet aber auch, dass emotionale Glücksmomente die Geruchswahrnehmung beeinflussen.

**Was sind denn die Gefahren während eines Geruchsverlusts?**

Die grössten Risiken für diese Menschen sind Nahrungsmittelvergiftungen sowie Unfälle mit Feuer und Gas. Es ist erwiesen, dass Menschen ohne Geruchssinn viel häufiger eine Lebensmittelvergiftung bekommen, denn bei vielen Nahrungsmitteln erkennt man zuerst am Geruch, ob sie noch essbar sind. Bei Unfällen mit Feuer oder Gas ist das Problem, dass die Betroffenen die Gefahr erst bemerken, wenn es zu spät ist.

**Gibt es Therapien für Menschen ohne Geruchssinn?**

Es gibt verschiedene Therapien, die je nach Ursache des Geruchsverlusts unterschiedlich effektiv sind. Manchmal reicht eine medikamentöse Behandlung, ein spezielles Geruchstraining oder ein chirurgischer Eingriff. Im besten Fall erholt sich der Geruchssinn, der übrigens einer den wenigen ist, der sich von selbst regeneriert.

**Wie läuft ein Geruchstraining ab?**

Die Menschen trainieren, Gerüche wahrzunehmen, indem sie sie täglich zu riechen versuchen. Dabei benutzt man vier, fünf Lebensmittel, die jeder in der Küche hat und sehr stark duften, wie zum Beispiel Zimt. Der Patient riecht daran mehrmals täglich über mehrere Wochen. Oft hilft das den Menschen sehr.

**Welche Krankheiten führen zu einer veränderten Wahrnehmung von Gerüchen?**

Manche Krankheiten in den Nebenhöhlen können einen Geruchsverlust auslösen. Diese sind verhältnismässig leicht zu heilen.

Ein weiterer Grund für den Verlust des Geruchssinns ist ein Schädeltrauma. Dabei schlägt das Hirn gegen die Schädelwand, und Nervenzellen werden geschädigt. 15 Prozent der Be-

troffenen riechen im Verlauf von zwei Jahren wieder.

Neurodegenerative Krankheiten wie Alzheimer und Parkinson können auch zu einem Geruchsverlust führen. Dafür gibt es leider keine Therapien oder Medikamente.

Es gibt aber auch Betroffene, die aufgrund ihrer genetischen Veranlagung von klein auf nicht riechen können oder bei denen man nicht weiss, weshalb sie ihren Geruchssinn verloren haben. Auch hier gibt es keine Behandlungen.

**Wie sieht es mit Long Covid aus?**

Das Problem bei Covid-19 ist, dass aktuell ganz wenig Daten vorliegen. Selbst wenn man ein Experte für Geruchssinn ist, ist man noch lange kein Experte für Geruchsverlust aufgrund einer Covid-19-Infektion. So wendet man aktuell Therapien an, die bei anderen Fällen eines Geruchsverlusts gebraucht werden, doch ob und wie effektiv sie sind, wird sich erst in ein paar Jahren zeigen.

**Gab es vor der Pandemie bereits Studien zum Geruchssinn oder beschleunigte sie die Forschung in diesem Gebiet?**

Es gab bereits Studien, da verhältnismässig viele Patienten an einem Geruchsverlust leiden. Zudem vermutet man, dass die-

ses Symptom ein Hinweis auf eine neurodegenerative Krankheit sein kann, weshalb auch dort Studien gemacht werden. Andere Gebiete des Geruchssinns sind beispielsweise das Entwickeln elektronischer Nasen oder das Erschaffen von künstlichen Nervenzellen, die gewisse Krankheiten riechen können.

Aber dank der Pandemie stehen der Forschung im Gebiet des Geruchssinns viel mehr Mittel und Daten zu Verfügung.

**Haben Sie während Ihres Engagements beim Global Consortium for Chemosensory Research neue Facetten von Covid-19 entdeckt?**

Wir haben im GCCR Covid-19 mit anderen Geruchsstörungen verglichen und erkannt, dass bei Covid-19 der Geruchsverlust ohne verstopfte Nase auftritt. Es gibt auch Projekte, um eine Covid-19-Infektion frühzeitig zu erkennen.

**Haben Sie während Ihrer Forschung eine Art «Risiko-Gruppe» für einen Geruchsverlust gefunden?**

Es gibt Studien über den Geruchsverlust infolge des Alters. Wie auch die anderen Sinne nimmt der Geruchssinn im Verlauf des Lebens ab. Ab 65 Jahren ist diese Abnahme ziemlich stark. Wir wissen zudem, dass Frauen tendenziell



Es ist die mögliche Folge einer Covid-19-Erkrankung: der Geruchsverlust. Das kann den Betroffenen aufs Gemüt



schlagen. Wie effektiv die Therapien sind, wird sich erst in ein paar Jahren zeigen.

Bild: Keystone

besser Gerüche wahrnehmen als Männer. Dies könnte daran liegen, dass Frauen mehr auf Gerüche achten und sich in dieser Hinsicht besser ausdrücken können. Zudem können Hormone den Geruchssinn stark beeinflussen. Hormone, die den Hunger auslösen, beeinflussen die Art und Weise, wie wir Nahrungsmittelgerüche wahrnehmen. Auch der Zyklus der Frau kann eine Rolle spielen.

#### Beeinflusst Covid-19 lediglich den Geruchssinn oder sind andere Rezeptoren in Mund und Nase beeinträchtigt?

Man spricht zwar oft vom Geruchssinn, doch auch der Geschmackssinn kann betroffen sein. Die Resultate sind jedoch weniger prädiktiv. Bei der Nahrungsaufnahme ist auch der Trigeminiernerv, also der Nerv, der Augen, Nase und Mund versorgt, wichtig. Dieser Nerv ermöglicht es uns, etwas Scharfes oder Sprudelndes wahrzunehmen. Deshalb raten wir Menschen, die ihren Geruchs- oder Geschmackssinn verloren haben, ihre Wahrnehmungen im Mund zu variieren, sei es von der Schärfe oder Textur her. So hat man etwas Abwechslung beim Essen.

**Wieso wurden Menschen mit dieser Behinderung bisher zu wenig beachtet?**  
Blinden Menschen hilft man

über die Strasse. Bei tauben Menschen kann man sich gut vorstellen, wie das für sie ist. Wenn man jedoch selbst nie an einem Geruchsverlust gelitten hat, ist es sehr schwer, sich das auszumalen. Zudem schweigen viele Betroffene über ihr Gebrechen. In dieser Hinsicht ist es ein Segen, dass die Medien derzeit häufig darüber berichten. So werden die Menschen sensibilisiert. Zudem können sich viel mehr Leute vorstellen, was es bedeutet, nicht zu riechen, da sie selbst aufgrund einer Covid-19-Infektion eine Zeit lang nichts gerochen haben. Das Problem an Covid-19 ist, dass aktuell ganz wenig Daten vorliegen.

#### Glauben Sie, dass die Menschen, die an einem Geruchsverlust leiden, von nun an besser verstanden und unterstützt werden?

Ich hoffe es. Die Betroffenen leiden wirklich, weshalb ich hoffe, dass ihnen geholfen wird. Man glaubt einfach, dass der Mensch ein visuelles Tier ist, doch er ist auch ein olfaktorisches Tier. Hier sehe ich grossen Nachholbedarf in der Bildung: Man spricht kaum vom Geschmacks- und Geruchssinn und wenn man darüber etwas lehrt, lehrt man es falsch. Die Abbildung der Zunge, auf der die Zonen für süss, sauer, salzig und bitter eingezeichnet sind, stimmt gar nicht und ist trotzdem in jedem Lehrbuch.

#### Zur Person



Prof. Dr. Géraldine Coppin hat in 2012 an der Universität Genf in Psychologie promoviert. Nach Postdoc-Aufenthalten an der Yale University in den USA und dem Max Planck Institute for Metabolism Research in Köln verfolgte sie bis 2020 ihre Forschungstätigkeiten an der Universität Genf. Heute ist sie ausserordentliche Professorin in Psychologie an der FernUni Schweiz, assoziiertes Mitglied des «Centre Interfacultaires en Sciences Affectives» der Universität Genf und Mitglied des Internationalen Forschergremiums «Global Consortium for Chemosensory Research». (hes)

#### Global Consortium for Chemosensory Research

**Forschung** Das GCCR ist eine Gruppe von Wissenschaftlern, die sich während der Covid-19-Pandemie im März 2020 zusammengetan haben. Untersucht wird Covid-19 und dessen Auswirkungen auf den Geruchssinn.

ANZEIGE

## Ist die Inflation transitorisch?

### Politik der Zentralbanken:

Die Zentralbanken könnten sich veranlasst sehen, die ausserordentlichen Ankerbelegmassnahmen zurückzuführen, da sich die Inflationswelle als grösser und möglicherweise dauerhafter erweist als erwartet. Auch die wirtschaftliche Erholung schreitet schneller voran als erwartet. Die Inflationsrate wurde am Dienstag mit 5,40% angegeben. Dies ist ein sehr hohes Niveau, wie es seit 2008 nicht mehr erreicht wurde. Die Anleihemärkte glauben jedoch weiterhin, dass die Inflation nur vorübergehend ist. Die 10-jährigen Zinssätze in den USA haben sich nicht signifikant bewegt.

«Die Rendite der 10-jährigen US-Staatsanleihen ist seit Juni von 1,60% auf 1,30% gefallen.»

**Thomas Clausen**  
Kundenberater  
Private Banking WKB

### Verbot chinesischer Produkte:

Der US-Senat hat am Mittwoch einen Gesetzesentwurf verabschiedet, der alle Produkte verbietet, die in der chinesischen Region Xinjiang hergestellt werden, es sei denn, die Importeure können nachweisen, dass sie ohne Zwangsarbeit hergestellt wurden. Der «Uyghur Forced Labor Prevention Act» verlangt, dass das Ministerium für Innere Sicherheit der Vereinigten Staaten eine Liste von Produkten erstellt, die in der Region Xinjiang hergestellt werden. Dieser Beschluss könnte möglicherweise weitreichende Auswirkungen auf die US-Solarindustrie haben, die von dieser chinesischen Provinz abhängig ist.



**Thomas Clausen**  
Kundenberater Private Banking  
WKB



Quelle: Refinitiv Datastream, WKB

**WKB-Vermögensverwaltung, die Kunst, Ihr Geld nachhaltig anzulegen**

**Walliser Kantonalbank**