

Riechverlust

Praktische Hinweise zum Umgang mit Riechstörungen

Ernährung

Aufbewahrung von Nahrungsmitteln

- Lagerung kühl und trocken
- Kontrolle des Kauf- und Verfalldatums
- Visuelle Qualitätskontrolle
- Im Zweifel früher verwerfen
- Beschriften neutraler Verpackungen

Zubereitung

- Würzen nach Rezeptvorschrift, ggf. mit Waage
- Nutzen von Restfunktionen:
 - Meiden von Gewürzen, die ein unangenehmes Fehlriechen auslösen
 - Beim Kochen Herd im Auge behalten (Anbrenngefahr!)

Essen

Durch die Riechstörung ist auch die Schmeck-Wahrnehmung vermindert, was zur vermehrten Verwendung von Salz und Zucker führen kann!

Hygiene

- Körperpflege und Wäschewechsel nach Zeitplan
- Auswahl von Kosmetikartikeln/Parfüm ggf. durch Partner
- Bestimmung der Gebrauchsmenge von Kosmetikartikeln/Parfüm ggf. durch Partner

Erstellen eines Zeitplans für

- Toilettenreinigung/Lüften/Waschen/Müllentsorgung
- Haustierhygiene

Haushalt

- Vorsicht mit offener Flamme (z.B. Kerze, Gas, Kamin)
- Brennbare und gesundheitsschädliche/giftige Stoffe beschriften, nicht umfüllen, getrennt lagern
- Anbringen von Rauchdetektoren und ggf. Gasmeldern im Wohnbereich

Beruf und Hobby

- Vorsicht im Umgang mit Gasen (Installation, Gaswerke etc.) oder Rauch, die durch den Wegfall des Riechsinn nicht oder zu spät erkannt werden könnten
- Bei bekanntem beruflichen Umgang mit Gefahrstoffen, bzw. im Zweifelsfall den Betriebsarzt informieren und weitere Massnahmen abstimmen (technische Hilfsmittel, Wechsel des Einsatzgebietes im Betrieb, etc.)
- Beschriften gesundheitsschädlicher / giftiger und brennbarer Flüssigkeiten
- Anbringen von Rauchdetektoren / Atemluftfilter

Praktische Hinweise zum Umgang mit Schmeckstörungen

- „Olfaktorisch“ würzen (durch Gerüche vermittelte Aromenwahrnehmung nutzen)
- Stimulation des Fühlsinnes im Mund (Konsistenz, Temperatur, Schärfe)
- Das Auge isst mit (Farbe, Garnieren)