

Wenn Düfte plötzlich *verschwinden ...*

Geruchsverlust verstehen
& dein Riechsystem
sanft trainieren



aromacoach.academy



Was passiert eigentlich?

Unser Geruchssinn ist direkt mit dem limbischen System verbunden – also mit **Emotionen, Erinnerungen** und Schutzmechanismen.

Geht der Geruch verloren, fühlt sich oft auch die Welt „**dumpfer**“ an.



Geruchsverlust kann z. B. auftreten durch:

- Infekte
- Entzündungen
- starke Belastung des Nervensystems
- Schleimhautschäden
- Stress
- Medikamente u. v. m.



Unser Tipp:

Mit regelmäßigem **Riechtraining** kannst du deinen Geruchssinn stärken und dein **Wohlbefinden** nachhaltig unterstützen.



Auch mit dem Alter verändert sich der Geruchssinn.

Das ist ganz normal – aber:
Er kann **trainiert** werden!

Der Geruchssinn ist **einer der letzten Sinne**, die wir in der Regel verlieren – und einer der Sinne, die sich durch Training längere Zeit erhalten lassen.



Das Gehirn *riecht* mit.

Beim Geruchstraining geht es nicht nur ums Riechen selbst.

Sondern auch darum, die **Erinnerung** an einen Duft wieder zu aktivieren.

Deshalb eignen sich Düfte besonders gut, die emotional oder bildlich leicht abrufbar sind.



ZITRONE

frisch · klar
belebend



ROSE

blumig · weich
herzöffnend



EUKALYPTUS

klar · befreiend
durchatmend



BASILIKUM

krautig · frisch
grün · stärkend



Basilikum: der Duft für *Klarheit & Fokus.*

Basilikum wirkt **erfrischend**,
klärt den Geist und unterstützt
das Nervensystem bei mentaler
Erschöpfung.



Fördert geistige Klarheit
und Konzentration



Wirkt ausgleichend
auf das Nervensystem



Unterstützt bei Stress,
Überforderung & Müdigkeit



Warum Basilikum ideal
fürs Geruchstraining ist:

- ✓ Enthält viele gut erkennbare
Duftmoleküle wie **Linalool**
und **1,8-Cineol**.
- ✓ Diese Moleküle erzeugen
ein **klares, frisches und**
grünes Duftprofil.
- ✓ Unser Gehirn kann solche
eindeutigen Düfte **leichter**
zuordnen und speichern –
perfekt für dein Training.



So nutzt du *Basilikum* im Riechtraining

“
Bewusster Duft.
Klarer Geist.
Stärkerer Fokus.”



1. Riechen

Nimm dir einen Moment Zeit und rieche ganz bewusst am Basilikum.



2. Wahrnehmen

Welche Eindrücke, Bilder oder Erinnerungen kommen hoch?



3. Verankern

Verbinde den Duft mit Klarheit, Fokus und innerer Stabilität.



4. Wiederholen

Regelmäßiges Riechen stärkt die Verbindung und dein Riechgedächtnis.



Schon wenige bewusste Atemzüge können dein Nervensystem beruhigen und deinen Fokus zurückholen.



Warum sich Basilikum besonders gut für Riechtraining eignet

Aufgrund seiner besonderen chemischen Zusammensetzung enthält Basilikum viele gut erkennbare Duftmoleküle.

Das macht seinen Duft **klar**, **frisch** und **leicht erinnerbar** – ideale Eigenschaften für dein Riechtraining.

Natürlich kannst du auch andere ätherische Öle verwenden – wähle vor allem Düfte, die du gut mit positiven Erinnerungen oder Emotionen verknüpfst.



Was dabei im Körper passiert

Das Gehirn besitzt eine erstaunliche **Anpassungsfähigkeit**.

Durch wiederholte Duftreize können **neuronale Verbindungen** erneut aktiviert werden.

Geruchstraining bedeutet deshalb oft:



Riechtraining ist ein sanfter Reiz für dein Nervensystem –
und ein wertvoller Impuls für mehr **Klarheit, Präsenz & Lebensqualität**.



Düfte sind *mehr* *als nur Geruch.*



Sie verbinden Erinnerung,
Emotion und Nervensystem.



Vielleicht braucht dein Körper
manchmal einfach einen
sanften Weg zurück.



Riechtraining ist dein täglicher
Impuls für mehr **Klarheit,**
Präsenz & Lebensqualität.



Speicher dir den Beitrag
für später ✨



*Dein Geruchssinn
ist ein Schlüssel
zu deinem
Wohlbefinden.*

