

## WARUM RIECHTRAINING?

Zur Regeneration eines eingeschränkten oder verlorenen Geruchssinnes hat es sich als sinnvoll erwiesen, ein Riechtraining durchzuführen. Die nachfolgend zusammengestellte Auswahl an Geruchsstoffen konnte in mehreren Studien als diesbezüglich sinnvolle Kombination bestätigt werden.

## WIE FÜHRE ICH DAS RIECHTRAINING DURCH?

- Kaufen Sie sich folgende ätherische Öle (beispielsweise in Ihrer Apotheke):
  - Zitrone
  - Rose
  - Eukalyptus
  - Nelke
- Halten Sie jede geöffnete Flasche 2x pro Tag für jeweils mindestens 10 Sekunden an die Nase.
- Wiederholen Sie das tägliche Riechtraining für mindestens 4 Monate.

## PD DR MED UNIV ILONA SCHWENTNER

FACHÄRZTIN FÜR HALS-NASEN-OHRENHEILKUNDE  
INFO@HNO-BOEBLINGEN.DE | HNO-BOEBLINGEN.DE

## STANDORTE

BÖBLINGEN | POSTSTRASSE 6 | 71032 BÖBLINGEN | T 07031 221100  
HERRENBERG | BAHNHOFSTRASSE 17 | 71083 HERRENBERG | T 07032 24288